Dicembre 2022 - € 2,00



GialloZafferano

La cucina nelle tue mani

116 Ricette Inedite

- 10 Ricette in crosta
- Antipasti per festeggiare
- Golosi regali home made
- Sughi nuovi per i ravioli

Natale

GRUPPO MONDADORI Anno 6 - N 12 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80



IN EDICOLA IL 15 NOVEMBRE 2022

Intervento realizzato con il cofinanziamento FEASR del Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020 della Regione Toscana - sottomisura 3.2 annualità 2021

PSR Programma di Sviluppo Rurale Regione Toscana

Unione Europea · REPUBBLICA ITALIANA · Regione Toscana

exattastudio.com

Il Toscano si tinge di rosa.

I nostri ricordi si intrecciano ai profumi dell'olio. La passione e la caparbietà hanno dato vita al nostro sogno con tanto amore e quel pizzico di follia... perché in fondo siamo le Donne del Toscano IGP.

Anna Maria
Elena
Francesca
Viviana



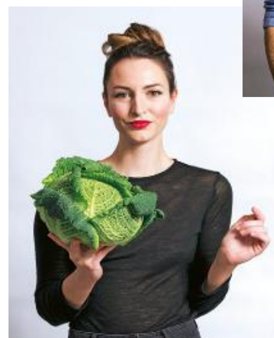
Consorzio per la tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Toscano IGP

www.oliotoscanoigp.it



Manuel


Simona


Aurora


Giovanni

benvenuti in **cucina**

Sta per arrivare la festa più attesa di tutto l'anno, un periodo pieno di magica atmosfera che sembra non finire mai... Già dal mese di novembre, infatti, ci aggiriamo tra renne e stelline, addobbi di ogni tipo e musichette giocose, doni inaspettati e, soprattutto, carrelli della spesa ricolmi di ogni squisitezza! Perché a Natale tutto è concesso e i peccati di gola cessano di esistere: i piatti profumati e succulenti trionfano sovrani sulle tavole imbandite senza lasciare spazi occupati né dal caso né da imprevisti. Se poi anche per le feste si riesce a cucinare in anticipo, allora sì che non c'è limite alle quantità. E anche alla qualità... Ecco perché abbiamo pensato di suggerirti tante ricette da preparare in anticipo: dalla lasagnetta verde con crescenza e salmone, al rotolo di tacchino farcito con prugne e salsa agrodolce è sufficiente scaldare o montare i piatti e godersi la festa in compagnia di amici e parenti, senza isolarsi mestamente in cucina. A Natale, poi, nessuno è escluso o penalizzato ed è per questo che abbiamo proposto ai vegetariani tante idee festose a base di verdure colorate (pag. 82), come il flan di sedano rapa con pere al vino rosso e i nidi di tagliatelle con ragù veg, oltre a un menu (pag. 80) impreziosito di chicchi di melagrana in segno di buon auspicio e tanta abbondanza. Nel numero trovi anche un servizio dedicato ai regali gourmand "fai da te": ci siamo divertite molto a realizzarli e fotografarli e siamo certe che anche tu proverai un gran gusto nel farli e regalarli alle persone che ami di più. Lode anche al re delle feste natalizie, sua Maestà il Panettone, che ti proponiamo nelle versioni classica e super creativa. A pagina 25 trovi infatti il tradizionale panettone farcito, mentre a pagina 120 ti proponiamo i lingotti di panettone glassati, decorati con cioccolato fondente e pistacchi sgusciati. Goditela e festeggia fino in fondo, questo l'augurio da parte mia e di tutta la redazione. Buon Natale a tutti!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Questo mese amico del Capricorno sarai illuminato dallo spirito natalizio: il tuo umore sarà frizzante e avrai voglia di stare in compagnia della famiglia e degli amici. Sotto l'influsso di Mercurio, sarai al centro dell'attenzione e molto orgoglioso di te stesso. È solo un primo assaggio dei successi che ti attendono nel nuovo anno, quando spazzerai via ogni dubbio e riuscirai con garbo e intelligenza a imporre la tua leadership. Una sola controindicazione: può essere che sarà faticoso conservare la forma fisica perché le tentazioni saranno tante e spesso avrai occasioni da festeggiare. Ovviamente a tavola con menu complessi e ricchi di sapore, proprio come piace a te. ***L.G***



CAPRICORNO

dal 22 dicembre al 20 gennaio

Se ti senti insicuro prenditi del tempo e **fai solo quello che ti fa sentire bene!**

sommario

dicembre



44 Ravioli al branzino con salsa allo zafferano



25 Panettone farcito con doppia crema

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

9 kg

DI PASTA FRESCA
per ravioli, tortelli, cappelletti e tagliatelle

11 kg

DI FORMAGGI
Grana Padano, Parmigiano Reggiano, pecorino e provola

E ANCORA PESCE E FRUTTI DI MARE, FRUTTA E VERDURE

Foto di copertina di Francesca Ariatta



18 Lasagnette con crescenza e salmone

il gusto del viaggio

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Dolci

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

danubio



CONVIVIALE

Danubio dolce

Morbido e goloso il Danubio è un dolce casalingo dai sapori semplici, scenografico e conviviale, perfetto da gustare in compagnia: ponetelo al centro della tavola e ogni ospite si servirà da solo staccando le soffici palline di impasto lievitato farcite con una vellutata crema pasticcera!
https://ricette.giallozafferano.it/Danubio-dolce.html

scopri le varianti



RIPIENO

Rustico salato

Un rustico salato ripieno di prosciutto e formaggio, perfetto per la tavola delle feste!
https://ricette.giallozafferano.it/Danubio-salato.html

COLORATO

Natalizio

Un albero di Natale ricco e invitante, tutto da mordere!
https://ricette.giallozafferano.it/Danubio-veloce-di-Natale.html





SAPORITO

Vegetariano

Un mix colorato e saporito arricchirà di gusto questa versione vegetariana.
https://ricette.giallozafferano.it/Danubio-vegetariano.html

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Rendilo ancora più goloso con tante creme diverse

Puoi arricchire il Danubio dolce con creme diverse, come ad esempio crema alla nocciola o confetture di frutta: per distinguere i vari ripieni basterà decorare le palline con codette colorate oppure con zuccherini!



In esclusiva da Lidl i prodotti Deluxe approvati da Gambero Rosso

Una selezione di prelibatezze della linea **Deluxe**, il marchio premium di **Lidl** che si distingue per il pregio dei suoi ingredienti, dal vincente binomio **qualità e convenienza**. Una gamma di **eccellenza** sottoposta al giudizio della giuria di **Gambero Rosso**, che ha **assaggiato e valutato** attentamente i prodotti **Deluxe**, assegnando il prestigioso sigillo di **"Approvato da Gambero Rosso"**. Ideato **in esclusiva per Lidl Italia**, rappresenta un **marchio di qualità** per aiutarti a scegliere i prodotti gourmet che gli esperti di **Gambero Rosso** hanno selezionato per te!

Cerca il sigillo **APPROVATO DA GAMBERO ROSSO** sulla confezione!

Deluxe SALMONE AFFUMICATO NORVEGESE con alga nori
100 g confezione
4.79
1 kg = 47.90 €

Deluxe GIRASOLI al pesce spada
250 g confezione
1.79
1 kg = 7.16 €

Deluxe LUNETTE scampi e gamberetti

Deluxe PATÉ di Olive Taggiasche
180 g confezione
1.79
1 kg = 9.94 €

Deluxe SUGO ALL'ASTICE
150 g confezione
1.69
1 kg = 11.27 €





SCOPRI TANTI ALTRI PRODOTTI **APPROVATI DA GAMBERO ROSSO** SUL NOSTRO SITO





www.lidl.it

DI MADDALENA PIACENTINO

è tempo DI...

con le festività alle porte, viene voglia di cibi ricchi e particolari: ecco cosa offre l'orto a dicembre per portare in tavola piatti gustosi e originali



KUMQUAT

Il piccolo frutto dalla forma ovale o sferica, chiamato anche Fortunella oppure mandarino cinese, si mangia intero con la buccia, fusa con la polpa: liscia, lucida e sottile, di un bel color arancione brillante, è ricca di oli essenziali.
Utilizzo Il suo sapore dolce e con una delicata nota asprigna lo rende adatto a essere utilizzato anche come ingrediente per la preparazione di confetture, liquori, gelati, canditi, per decorare dolci.
Proprietà È ricco di oligoelementi come ferro, manganese e calcio, vitamina A, C ed E e di antiossidanti come l'acido folico e la riboflavina.
Curiosità nel continente asiatico è particolarmente apprezzato il chutney di kumquat.

Calorie
per ogni 100 grammi

65 kcal



MAZZANCOLLA

Le mazzancolle, conosciute anche come gamberi imperiali, si riconoscono per il colore del carapace, totalmente differente dal resto dei crostacei. La colorazione è infatti tendente al grigio, con sfumature dal rosa al marrone, con striature più scure e decise (a effetto "tigrato"). Anche le dimensioni sono maggiori rispetto a quelle di un gambero tradizionale (possono arrivare addirittura a 20 centimetri di lunghezza) e la coda è tipicamente a ventaglio. Questa varietà è caratteristica del mar Mediterraneo e in particolare dell'Adriatico. Le carni delle mazzancolle, quasi trasparenti, hanno un gusto molto delicato e gradevole che permette di consumarle anche crude.

melagrana DAI rossi chicchi

La sua origine viene collocata nell'antica Persia. Nel mondo si producono tre milioni di tonnellate di frutti che, per la maggior parte, vengono trasformati in succo.
La melagrana è considerata un superfood, con effetti antiossidanti molto potenti.
È una buona fonte di fibre solubili e insolubili, utili per una buona digestione e per proteggere la salute dell'intestino. A questo frutto si associano anche benefici quali il controllo del colesterolo e il miglioramento delle difese immunitarie e della circolazione.



In cosmesi
L'estratto di melagrana è molto utilizzato anche nella cosmesi per le sue proprietà antiage, utili a prevenire la formazione di radicali liberi e rughe.

CHI ENTRA E CHI ESCE

clementine, bietole, pere, carciofi, cardi
zucca, cachi, castagne, kiwi

cucina senza LIMITI

Uno chef super gettonato in rete, dove si muove con la stessa determinazione che sfoggia ai fornelli. Nel suo libro Daniele Rossi svela ai lettori i segreti dei professionisti

Un pizzico di me

Classe 1990, influencer e chef di professione Daniele Rossi è originario di San Piero, comune toscano in provincia di Firenze. Eredita la passione per la cucina da mamma e nonna, ma poi ci mette lo zampino anche lo zio, avvicinandolo al mondo della pasticceria. Ha frequentato l'istituto alberghiero, per passare alla vera gavetta in cucine da battaglia. Ha cucinato nelle brigate d'importanti ristoranti internazionali confrontandosi con grandi chef e culture diverse. Rientrato in Italia ha lavorato per 3 anni in un ristorante stellato, intrecciando culture e tecniche complesse per mettersi alla prova fino a spingersi oltre i suoi limiti.





LA SFIDA dello chef

"La cucina è come una donna, portale rispetto, dedicale tempo e soprattutto tanto amore..."

Ricette e tecniche di Daniele Rossi

Cosa trovi nel libro? Ricette di base, tradizionali o easy spiegate in ogni passaggio, tecniche di cucina e tanti consigli che di solito gli chef non rivelano.



i miei fan @danielerossichef 

2.200.000  1.100.000



Biscotti di Prato

Preparazione **15 minuti**
Cottura **40 minuti**
Ingredienti per **4 persone**

150 g di uova (3 medio-piccole) - 185 g di zucchero semolato - 500 g di farina setacciata - 120 g di burro - 220 g di mandorle sgusciate ma non pelate - 9 g (1 bustina) di lievito per dolci - scorza di limone - zucchero semolato

Versa lo zucchero, le uova, il burro a temperatura ambiente, la scorza di limone e il lievito in una planetaria e mescola con la frusta a foglia (in gergo "foglia kappa") poi, un po' alla volta, aggiungi metà della farina setacciata. Unisci quindi le mandorle e continua a versare la farina.
Togli l'impasto dalla planetaria e lavoralo a mano, tenendo da parte un po' di farina per spolverarlo via via. Dividilo quindi in panetti e spolverizzali con lo zucchero semolato. Adagiali in una teglia coperta con carta forno.
Preriscalda il forno statico a 180° e infornali per 30 minuti. Dopo aver sfornato i panetti, tagliali a fette spesse circa un pollice e stendi i biscotti ottenuti nella teglia. Inforna di nuovo 10 minuti a 160° in modo da renderli più croccanti e farli asciugare bene.

Paccheri con pomodorini e baccalà

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di paccheri - 250 g di filetto di baccalà già dissalato - 500 g di pomodorini datterini - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 50 g di olive taggiasche - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - basilico - origano - olio extravergine -sale - pepe

Lava i pomodorini e dividili a metà nel senso della lunghezza. In una padella con un giro d'olio fai imbiondire gli spicchi d'aglio in camicia, unisci i pomodorini e saltali per circa 15 minuti, intanto trita il prezzemolo. Trascorso il tempo aggiungi nella padella il filetto di baccalà. Elimina l'aglio, poi versa le olive taggiasche e il concentrato di pomodoro.
Insaporisci con l'origano, il sale, le foglie di basilico e il prezzemolo tritato. Dopo circa 15 minuti, schiaccia il baccalà con un mestolo di legno, per sbriciolarlo.
Cuoci i paccheri in abbondante acqua bollente salata e scolali al dente, avendo cura di tenere da parte l'acqua di cottura. Trasferiscili direttamente nella padella con il condimento.
Aggiungi un mestolo d'acqua di cottura e fai mantecare versando un filo d'olio. Unisci altro prezzemolo tritato e salta la pasta per 1 minuto. Distribuiscila nei piatti con il prezzemolo.



godersi il Natale

Tutti attorno alla tavola

È il momento di prepararsi a vivere i giorni più intensi dell'anno. Ecco tante idee per avere pronto in anticipo tutto quel che serve e arrivare alla festa perfettamente organizzati e senza stress

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI** E **MICHELA BURKHART** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA** E **ANTONIO BAGNANO**



1
UNA SETTIMANA PRIMA
Cucina e congela tutto quello che può essere preparato in anticipo e scaldato prima di utilizzarlo: verdure che andranno nelle preparazioni, pasta al forno da gratinare, terrine e così via. Scegli e acquista bibite, vini e liquori.

2
IL GIORNO PRECEDENTE
È il momento di fare i dolci e le torte e tutte le preparazioni accessorie, come salse, coulis e creme, dolci e salate. Controlla anche di avere a disposizione tutto quello che è necessario per apparecchiare e servire.

3
IL GIORNO STESSO
Estrai le preparazioni dal congelatore almeno 4 ore prima e passale in forno in modo che siano pronte quando devi servirle. Monta le creme, farcisci le torte, guarnisci antipasti e coppe e completa le decorazioni.

LA GRANDE MAGIA DELLA FESTA

Le feste di Natale sono un'occasione felice per accogliere amici e parenti, il rischio però è quello di avere mille cose da fare in cucina e non riuscire a trovare il tempo di sedersi tranquillamente a tavola per godersi la compagnia e il buon cibo. Per questo è importante scegliere un menu con la gran parte dei piatti pronti in anticipo o quasi, che ci liberino dalle incombenze dell'ultimo minuto. Organizziamoci quindi in modo da scandire i diversi tempi della festa: partiamo quindi con l'aperitivo in piedi offerto man mano che arrivano gli invitati e alla fine, dopo il dessert, caffè e liquori disposti a buffet sopra un tavolino separato.

decori e luci scintillanti

Il momento più bello è quando si inzia a decorare la casa in vista delle feste, coinvolgendo nel lavoro tutta la famiglia. **L'albero** Piccolo o grande, naturale o artificiale, l'importante è che sia al centro della scena: perfetti gli addobbi golosi come cioccolatini, frutta o biscotti speziati forati appesi ai rami con un cordino rosso o dorato. **Casa e tavola** Basta una stella di Natale in posizione strategica, foglie, pigne e bacche raccolte nei parchi e spruzzate d'oro e d'argento, disposte un po' dovunque e legate con nastri e fiocchetti rossi e dorati.

un TOCCO di bon ton

Festeggiare in casa è un modo intimo e gioioso per trascorrere il tempo con amici e parenti. Importantissimo quindi seguire le regole del galateo per non incorrere in spiacevoli gaffe. Fai gli inviti con anticipo, assegna i posti a tavola in modo da non creare conflitti e coccola i bambini con un menu, giochi e intrattenimenti dedicati soltanto a loro.

2

Gravlax di salmone alla barbabietola

Due giorni prima, mescola 250 g di sale grosso con 100 g di zucchero e 120 g di barbabietola a dadini piccoli. Disponi una pellicola su un piatto a bordi alti, trasferisci 1 filetto di salmone da circa 400 g, con la pelle rivolta verso il basso. Spolverizza con la salamoia, facendo uno strato più consistente nella parte più alta del filetto. Disponici sopra un altro filetto uguale, con la parte della pelle rivolta verso l'alto, quindi avvolgi strettamente la pellicola e chiudi, poi disponici sopra un peso e mettilo in frigo per circa 24-48 ore, girandolo almeno un paio di volte durante il riposo. Per la salsa, versa 2 cucchiai di aneto tritato finemente in una ciotola, unisci 3 cucchiai di miele, 2 d'aceto, sale e pepe bianco e mescola con una frustina. Incorpora 2-3 cucchiai d'olio di semi di girasole versandolo a filo, fino a ottenere una consistenza densa. Per servire, elimina la pellicola e la marinata, poi taglia il filetto a fettine molto sottili. Disponile su un piatto, accompagnale con panna acida densa o yogurt greco, poi spolverizzale con foglioline di aneto tritate e pepe bianco.

1

Paccheri ripieni croccanti

Preparazione **30 minuti**

Cottura **40 minuti**

Dosi per **4 persone**

300 g di paccheri - 250 g di salsiccia - 100 g di formaggio grattugiato - 2 uova - 200 g di polpa di zucca - 1 scalogno - pangrattato - 200 g di funghi misti -timo - salvia - 150 g di burro chiarificato - olio extravergine - sale - pepe

Affetta finemente lo scalogno e fallo appassire in una casseruola con un filo d'olio, unisci la polpa di zucca tagliata a dadini e pochissima acqua e cuoci a fiamma bassa per circa 20 minuti, poi frulla fino ottenere una crema vellutata. Per il ripieno, lavora la salsiccia con 50 g di formaggio grattugiato, 1 uovo e il timo. **Lessa intanto i paccheri** in abbondante acqua bollente salata, poi lasciali raffreddare, ungendoli con un filo d'olio in modo che non si attacchino. **Pulisci i funghi**, tagliali a cubetti e falli saltare in padella con un filo d'olio per 7-8 minuti, regola sale e pepe. Farcisci i paccheri con il ripieno, passali prima nell'uovo e poi nel pangrattato, quindi rosolali delicatamente nel burro chiarificato finché avranno una crosta dorata e croccante. Servili ben caldi, con la crema di zucca e i funghi.







3

Rollé di tacchino prugne e albicocche

Metti a bagno in acqua tiepida 8 albicocche e 8 prugne secche. Lessa 300 g di patate. Distendi 8 fettine sottili di fesa di tacchino sul piano di lavoro. Spalmale con uno strato sottile di crescenza e poi distribuisci sopra le prugne e le albicocche, quindi arrotola, fissando con uno stecchino. Scalda un filo d'olio con un rametto di rosmarino in una padella e scotta i rotolini con un filo d'olio e 1 rametto di rosmarino, girandoli su tutti i lati. Sfumali con 1 cucchiaio di aceto di mele, copri e prosegui la cottura per circa 10 minuti, girandoli 2-3 volte. Infine regola di sale e pepe. Sbuccia intanto le patate, passale allo schiacciapatate, rimetti sul fuoco, aggiungi il latte caldo, monta il purè e incorpora 30 g di burro e regola di sale e pepe. Servi i rotolini tagliati in diagonale con il purè, la loro salsina, un po' di mirtilli ed erbe aromatiche miste a piacere.

4

Uova sode con robiola ai lamponi e gamberi

Disponi in una ciotola capiente i tuorli di 4 uova sode e schiacciali bene con una forchetta. Unisci 150 g di robiola o formaggio spalmabile, la scorza di mezzo limone bio grattugiata, una spolverizzata di pepe bianco e un pizzico di sale e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Incorpora 7-8 lamponi tagliati a pezzettini, mescolando molto delicatamente, poi versa il composto in una tasca da pasticciere e farcisci i mezzi albumi. Decora con 8 code di gamberi cotti e sgusciati e prezzemolo. Conservale al fresco.

5

Fagottini ai carciofi con fonduta

Rosola 1 spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio, poi eliminalo. Unisci 4 carciofi tagliati a fettine sottili e falli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti. Abbassa la fiamma, versa un mestolino di brodo caldo, copri, cuoci per 10 minuti e regola di sale e pepe. Stendi 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare e ricava 4 quadrati, quindi bucherella il fondo con una forchetta. Trasferisci i carciofi intiepiditi in una ciotola, incorpora 200 g di ricotta, la scorza di mezzo limone grattugiata, sale e pepe e suddividi l'impasto al centro delle sfoglie. Chiudi i fagottini piegando i 4 lembi verso il centro, spennellali con 1 uovo sbattuto e cuocili in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti. Per la fonduta sciogli a fiamma bassa 80 g di formaggio grattugiato con 150 ml di panna fresca, mescolando. Servi i fagottini con la fonduta e con erbe a piacere.



6

Albero di Natale di sfoglia con pesto di pistacchi

Frulla nel mixer 20 foglie di basilico, le foglie di 3-4 rametti di timo e 3-4 di prezzemolo, 150 g di pistacchi spellati, 5 cucchiai d'olio e 2-3 d'acqua fredda. Incorpora 80 g di pecorino grattugiato, unendo poca acqua se il composto è troppo denso, poi regola sale e pepe e conserva in frigo. Prepara una dima di carta a forma di abete. Stendi la sfoglia pronta rettangolare sulla placca, conservando sotto la carta in dotazione, ritagliala seguendo la dima, poi spalmala con uno strato abbondante di pesto, lasciando circa 1,5 cm di bordo. Spennella i bordi con poca acqua e copri con la seconda sfoglia ritagliata, saldando i bordi. Incidi la pasta in modo da ottenere 10-12 rami di abete per parte e avvolgi facendo 4 giri per ciascuno. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 35-40 minuti.



7

Lasagnette con crescenza e salmone

Tuffa in acqua bollente salata 12 quadrati di pasta fresca all'uovo agli spinaci da 15 cm di lato per 34 minuti e poi scolali e raffreddali immergendoli subito in acqua fredda, poi asciugali con carta assorbente da cucina. Lavora in una ciotola 200 g di crescenza con 1 cucchiaio d'olio e regola di sale e pepe, poi taglia a pezzettini 150 g di salmone affumicato. Monta le lasagnette, alternando 3 strati di sfoglia verde scaldata con 2 strati di crema di crescenza e di salmone e terminando con salmone. Completa spolverizzando con granella di pistacchi e timo.

8

Torta di scarola

Fai appassire 1 cipolla tritata con un filo d'olio. Aggiungi 1 cespo di scarola spezzettata, copri, sala poco e cuoci per circa 30 minuti, finché sarà morbida e il fondo asciugato. Fodera uno stampo con una sfoglia pronta, bucherella il fondo. Unisci alla scarola 3 uova, 100 g di pecorino, 40 g di uvetta e 40 g di pinoli, poi versa il composto nel guscio di pasta e piega il bordo verso l'interno. Cuoci in forno caldo a 180° per circa 50 minuti, finché la superficie sarà dorata.

9

Ricciola in crosta di sesamo

Stendi 2 filetti di ricciola da 300 g ciascuno sulla placca foderata con carta da forno leggermente unta d'olio, spennellali con un velo di senape, spolverizza con abbondanti semi di sesamo, sala e pepa e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20-25 minuti.



10

Ciotole di pane con roast beef e verdure

Per le ciotole, stendi con il matterello 4 panetti di pasta da pane da circa 150 g ciascuno, formando 4 dischi, fodera 4 ciotole da forno unte d'olio e cuoci in forno caldo a 200° per 15-20 minuti, finché saranno dorate. Per le carotine glassate, spuntane 350 g e rosolale a fiamma bassa con 30 g di burro per 2-3 minuti. Irrorale con 150 ml di brodo, copri e cuoci a fuoco dolce per 15-20 minuti. Aggiungi 2 cucchiai di miele, 2 di succo d'arancia e 2 di aceto di mele, poi sala e pepa. Alza la fiamma e prosegui la cottura, finché il fondo sarà addensato. Spunta i torsoli di 350 g di cavolini di Bruxelles e incidili con un taglio a croce. Fai appassire a fiamma bassa 1 cipolla tritata con un filo d'olio e 1 foglia d'alloro per 2-3 minuti. Aggiungi 1 cucchiaio di zucchero di canna e 1 pizzico di sale, mescola e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti. Unisci i cavolini, falli insaporire, quindi bagna con 200 ml di birra, copri e lasciali stufare a fiamma bassa per 25-30 minuti, unendo altra birra se il fondo si asciuga. Scopri, regola sale e pepe, alza la fiamma e cuoci per 2-3 minuti, mescolando. Rosola 350 g di rosette di cavolfiore già lessate in una padella con un filo d'olio e 2-3 filetti d'acciuga a pezzetti. Sfuma con 100 ml di vino bianco e prosegui la cottura finché il fondo sarà asciugato e dorato, regola sale e pepe. Per il roast beef, spennella 700 g di controfiletto di manzo o lombata con un filo d'olio, spolverizzalo con rosmarino tritato, sale e pepe, disponilo in una teglia e fallo riposare per 10 minuti. Unisci 15 g di burro e metti in forno già caldo a 240° 10 minuti. Abbassa a 180°, irrora con 100 ml di vino bianco e cuoci per altri 15-20 minuti, secondo il grado di cottura che preferisci, girando spesso la carne e versando poco brodo o vino bianco, quando il fondo si asciuga.
Fallo raffreddare con un peso sopra. Al momento di servire, friggi in olio di semi 300 g di patatine surgelate, poi sgocciolale su carta assorbente; scalda le ciotole di pane e le verdure, taglia il roast beef a fettine sottili. Suddividi tutto nelle ciotole, aggiungi qualche chips e servi subito.

11

Calamari farciti alle erbe

Pulisci 700 g di calamari e sciacquali bene. Metti nel recipiente del mixer e frulla le foglie di 1 mazzetto di aneto, 1 di prezzemolo, 1 di basilico e 3 rametti di timo con 100 ml di olio extravergine di oliva, sale e pepe fino a ottenere un pesto cremoso, poi versa in una ciotola. Unisci 50 g di formaggio grattugiato e 150 g di pancarrè privato della crosta e ridotto a cubetti piccolissimi, mescolando bene finché il composto sarà ben amalgamato. Farcisci i calamari con un cucchiaio, senza riempirli troppo, perché il volume aumenta in cottura, poi fissali con uno stecchino. Rosola in una padella ampia 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio extravergine, aggiungi i calamari e i ciuffi di tentacoli e falli dorare in modo uniforme, sfuma con 150 ml di vino bianco e lascia evaporare, quindi aggiungi 100 ml di passata di pomodoro e prosegui la cottura a fiamma bassa con il coperchio per circa 30-35 minuti fino a quando la passata si sarà addensata. Servili tagliati a fette, accompagnati dal sugo di cottura.



12

Insalata di polpo e agrumi

Pela al vivo 1 arancia e 1 pompelmo: elimina le calotte, tieni il frutto in verticale e taglia la scorza in profondità, arrivando alla polpa viva. Infila la lama fra la polpa e la pellicina di ciascuno spicchio e, spingendolo verso l'alto, staccalo dalla membrana che lo riveste. Affetta finemente 1 finocchio, disponilo in una ciotola con gli spicchi, 150 g di polpo cotto a tocchetti, sale, pepe, succo di lime e olio extravergine, mescola e servi.

sts•ITALIANA





Ruvida, tenace. Marchigiana.



E vera... come me!

Luciana Mosconi















15

Arrosto di vitello al latte

Infarina 1 magatello di vitello da 800 g e rosolalo in modo uniforme in una casseruola con un filo d'olio e 30 g di burro, 1 spicchio d'aglio, timo e rosmarino. Irroralo con 500 ml di latte caldo. Copri e cuoci a fuoco medio-basso per 50-60 minuti. Avvolgi il magatello con alluminio, filtra il fondo di cottura, rimetti sul fuoco, sala e pepa e cuoci 3-4 minuti mescolando, finché si addensa. Servi con verdure lessate e la salsina.

16

Dip al gorgonzola e noci

Lavora 200 g di gorgonzola senza crosta con 100 g di mascarpone e 150 g di robiola fino a ottenere una crema. Incorpora 2 coste di sedano a dadini piccolissimi e 60 g di gherigli di noci tritate grossolanamente. Servi con crostini.



13

Faraona ripiena di castagne, pere e mirtilli

Sciacqua 1 faraona da circa 1,2 kg, asciugala con carta assorbente e salala leggermente dentro e fuori. Disponi all'interno 3 foglie d'alloro, 1 rametto di rosmarino e 1 rametto di salvia. Priva del budello e sbriciola 400 g di salsiccia, unisci 120 g di formaggio grattugiato e 100 g di castagne già cotte, mescolando per amalgamare bene, quindi farcisci la faraona, senza riempirla troppo perché la farcia aumenta in cottura. Sistemala in una teglia unta con un filo d'olio, aggiungi 300 g di patate sbucciate e tagliate a spicchi e altro rosmarino e cuoci in forno ventilato a 180° 45 minuti. Se necessario, aggiungi poca acqua sul fondo. Gira la faraona, mescola con cura le patate e unisci 2 pere kaiser pelate e tagliate a fettine e 120 g di mirtilli, regola di sale e prosegui la cottura per 45 minuti. Servila tagliata a pezzi con fettine di ripieno e verdure di contorno.

14

Crostini neri di fegatini alla toscana

Fai appassire 1 cipolla piccola tritata e 1 spicchio d'aglio con 20 g di burro e 2 cucchiai d'olio in una casseruola. Unisci 300 g di fegatini di pollo e rosolali a fuoco vivo per 3-4 minuti, finché saranno dorati. Aggiungi 3 filetti di acciuga spezzettati e 1 cucchiaio di capperi sott'aceto, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro diluito con 2 cucchiai d'acqua, abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 30 minuti, unendo 100 ml di vino rosso, poco per volta, man mano che il fondo si asciuga, e mescolando di tanto in tanto. Spegni, regola il sale e schiaccia il composto con una forchetta, poi fai riposare per almeno 3 ore. Servi con fette di pane tostato.





17

Mini bundt cake di zucca

Taglia a pezzetti 350 g di polpa di zucca farinosa e frullala al mixer con 100 ml di panna e 120 g di burro fuso. Monta 3 uova con 180 g di zucchero di canna scuro e un pizzico di sale, unisci la crema di zucca, quindi incorpora 140 g di farina 1, setacciata con 60 g di amido di mais, 16 g di lievito vanigliato e 2 cucchiaini di cannella o di spezie miste, in 2-3 volte. Infine, aggiungi 40 g di farina di mandorle. Suddividi l'impasto in 6-8 stampini da bundt cake imburrati e infarinati (o 1 solo grande) e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 25-30 minuti (50-55 quello grande). Per la glassa, sbatti leggermente 1 albume con una forchetta, incorpora 125 g di zucchero a velo setacciato, poco alla volta, mescolando. Aggiungi 4 gocce di succo di limone, amalgama bene e incorpora altri 125 g di zucchero e 1 pizzico di bicarbonato, mescolando. Fai colare la glassa sulle tortine, lascia asciugare e decorale con frutti rossi e foglioline di menta.



18

Corona di meringa al mandarino

Monta 3 albumi con 100 g di zucchero a velo, poi aggiungi ancora 110 g di zucchero a velo e 3 gocce di succo di limone e continua a montare finché la massa sarà gonfia e soda. Versala in una tasca da pasticciere e forma un motivo a ciambella su un foglio di carta forno e cuocila in forno già caldo a 130° per circa 2 ore finché la meringa sarà croccante, poi lascia raffreddare. Per la salsa, sciogli 80 g di zucchero in un pentolino con il succo di 3 mandarini e fallo caramellare, finché diventa brunito. Incorpora a filo 100 ml di panna fresca calda, poca alla volta, mescolando con una piccola frusta finché il composto raggiunge l'ebollizione, poi lascialo raffreddare completamente. Prima di servire, irrora la meringa con la salsa al mandarino, monta 500 ml di panna fresca ben fredda con 45 g di zucchero, quindi versala in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e decora la corona coprendola completamente. Guarnisci con spicchi di mandarino e grappoli di ribes.

21

Budino al caffè

Monta 4 uova con 100 g di zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unisci 2 cucchiai di fecola, 100 g di cioccolato grattugiato, 3 cucchiai di caffè solubile, poi incorpora a filo 800 ml di latte caldo. Versa il composto in 6 stampini da budino e cuocili a bagnomaria in forno a 180° per 40 minuti. Lascia raffreddare e metti in frigorifero per almeno 3 ore. Sforma e guarnisci con meringhette sbriciolate.

22

Mousse al mango

Metti a bagno 5 g di gelatina in fogli. Sbuccia e frulla 2 manghi, poi passali al setaccio. Scalda 2 cucchiai di frullato e sciogli la gelatina, poi uniscila al resto con 1 cucchiaino di succo di limone e 60 g di zucchero. Monta 200 ml di panna fresca ben fredda e uniscila al composto, poca per volta, quindi suddividilo in 6 coppette, copri e fai riposare in frigo per almeno 6 ore.



19

Crostata al cioccolato e cocco

Frulla al mixer 250 g di farina 00 con 100 g di burro, 1 pizzico di sale,1 tuorlo e 1-2 cucchiai d'acqua molto fredda. Forma un panetto, avvolgilo con pellicola e lascia riposare per 30 minuti in frigorifero. Monta 3 tuorli con 60 g di zucchero e un pizzico di sale, incorpora 60 g di amido di mais e diluisci con 200 ml di latte vaccino e 100 ml di latte di cocco caldi. Cuoci la crema a fiamma bassa finché si addensa, poi incorpora 250 g di cioccolato fondente tritato e 50 g di burro e lascia raffreddare. Stendi la pasta e fodera uno stampo da crostata da 24 cm di diametro. Rifila il bordo, bucherella il fondo, versaci la crema di cioccolato e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, poi lasciala raffreddare.
Per la crema, monta 1 tuorlo con 3 cucchiai di zucchero e 1 pizzico di sale, quindi incorpora 250 g di mascarpone, poco per volta, 4 cucchiai di latte di cocco e 30 g di cocco in scaglie.
Versa il composto in una tasca da pasticcere e fallo riposare per almeno 3 ore in frigorifero (puoi anche preparare entrambi il giorno precedente e decorare al momento).
Per servire, forma sulla superficie della torta tante ciambelline di crema, disponi al centro di ciascuna 1 goccia di cioccolato e spolverizza con scaglie di cocco.





20

Panettone farcito

Preparazione **25 minuti + riposo**

Cottura **NO**

Dosi per **1 panettone**

1 panettone al cioccolato - 250 g di mascarpone - 300 ml di panna fresca - 10 g di gelatina in fogli - 300 g di cioccolato fondente al 70% di cacao - 250 g di frutti di bosco - 4-5 mini kiwi - zucchero a velo

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Intanto monta la panna con lo zucchero a velo e incorporala al mascarpone, poca per volta, mescolando dal basso verso l'alto. Scola la gelatina e scioglila sul fuoco o al forno a microonde, poi incorporala al composto, continuando a montare. Lascia raffreddare e conserva in frigorifero.
Taglia il panettone in senso orizzontale, in modo da ottenere 3 dischi, poi farciscilo con la crema e mettilo in frigorifero per almeno 1 ora. Fondi il cioccolato al microonde e, una volta intiepidito, fallo colare sulla superficie del panettone in modo che ricada sgocciolando verso il basso.
Rimetti il panettone in frigorifero per almeno 4 ore ed estrailo mezz'ora prima di mangiarlo. Guarniscilo con i frutti di bosco e i kiwi sbucciati, spolverizzalo con lo zucchero a velo e servi.

regali FATTI IN CASA

Con amore

Il dono più apprezzato è sempre quello pensato apposta per chi lo riceve. E cosa c'è di meglio di un dolcetto, una salsa o un condimento esotico, difficile da trovare nei negozi, preparato con le proprie mani, tanta pazienza e sentimento?

RICETTE DI **KAREN HUBER** E **MARILENA BERGAMASCHI**
FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**
STYLING DI **FEDERICA ESTI** E **ROBERTA MONTALTO**



il TOCCO in più

Per confezionare i tuoi regali home made armati di croccanti fogli trasparenti, vasetti a chiusura ermetica in diverse misure, nastri e fiocchi di ogni colore. E divertiti a formare i pacchetti. Non dimenticare di allegare un cartellino con una dedica affettuosa e soprattutto la data di preparazione della ricetta.

Le caramelle mou

300 ml di panna fresca - 250 g di zucchero - 50 g di miele - 50 g di burro - bicarbonato - succo di limone - sale

Versa lo zucchero in un padellino antiaderente, unisci 3 gocce di succo di limone e lascialo caramellare a fiamma bassa 5-6 minuti, finché il composto sarà leggermente dorato. **Unisci la panna calda**, il miele, 1 pizzico di bicarbonato e 1 di sale e prosegui la cottura mescolando finché il composto inizia a scurirsi leggermente e ad addensarsi. **Incorpora il burro** e mescola ancora per alcuni istanti, finché sarà stato assorbito, poi versa il composto in una teglia quadrata da circa 20 cm di lato, foderata con carta da forno e lascia raffreddare per circa 1 ora. Aiutandoti con la carta estrai il dolce, taglialo a striscioline di circa 2,5 cm e poi dividile a quadratini. Conservale in scatole di latta o di cartone e gustale entro 30 giorni.

CARBONE DOLCE

Metti 7 g di carbone vegetale tra 2 fogli di carta forno e schiaccia col batticarne per ottenere una polvere. Versa in una casseruola 300 g di zucchero semolato e 300 ml d'acqua minerale frizzante, porta a bollore e cuoci 10 minuti a fiamma vivace mescolando. Unisci 300 g di zucchero a velo setacciato e versa il composto in uno stampo da plumcake foderato con carta da forno. Lascialo raffreddare e solidificare completamente. Infine rompi il carbone in pezzi grossi e avvolgilo in un foglio trasparente.

CHUTNEY DI MANGO
Pela 3 manghi, elimina i noccioli, ricava 800 g di polpa e tagliala a dadini. Versala in una ciotola con 250 g di zucchero, 1 cucchiaino di cannella, 1 di curcuma, 1 pezzetto di zenzero fresco pelato e grattugiato, mezzo cucchiaino di sale e amalgama. Fai riposare 2 ore, mescolando ogni tanto. Poi mettilo in un tegame con 300 ml d'aceto di mele, 1 cipolla tritata e 1 spicchio d'aglio. Copri, porta a bollore e lascia cuocere a fiamma bassa per 1 ora, mescolando. Scoperchia e prosegui la cottura 5-10 minuti, finché il fondo si addensa. Elimina l'aglio e distribuisci il chutney bollente in 3 vasetti di vetro da 200 g, chiudi con i tappi ermetici e falli raffreddare capovolti. Consuma entro 3 mesi.

ZUPPA DI LEGUMI
In un barattolo di vetro da 1 litro forma un primo strato con 200 g di lenticchie rosse e poi con 200 g di lenticchie verdi. Unisci 1 cucchiaio di cipolla liofilizzata, 1 di paprika dolce e 1 di sale. A questo punto forma un altro strato con 200 g di piselli secchi, poi con 200 g di orzo perlato, termina con prezzemolo liofilizzato e chiudi. Al momento di preparare la zuppa rosola 1 spicchio d'aglio in un tegame con 4 cucchiai d'olio, versa il contenuto del barattolo e mescola. Copri con acqua bollente e cuoci 30 minuti, unendo altra acqua bollente quando la zuppa si asciuga.

Panforte senese

Per 1 panforte
250 g di mandorle sbucciate - 150 g di zucca candita - 75 g di arancia candita - 75 g di cedro candito - 1 cucchiaio di cacao amaro - 1 cucchiaio di estratto di vaniglia - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere - 2 chiodi di garofano pestati nel mortaio- 5 semi di coriandolo polverizzati - noce moscata - pepe nero - 170 g di farina 0 - 150 g di zucchero - 150 g di miele- zucchero a velo- sale- 1 ostia grande (20-22 cm)

Tosta le mandorle sotto il grill per 3-4 minuti, mescolando a metà cottura. Taglia intanto a pezzettini i canditi e versali in una ciotola, unisci mandorle, spezie, cacao, vaniglia e un pizzico di sale, mescola, poi incorpora 150 g di farina e impasta. **Scalda lo zucchero** semolato e il miele in una casseruola a fiamma bassa finché sarà sciropposo e incorporalo al composto preparato, lavorando con le mani in modo da ottenere un impasto denso. **Versalo in uno stampo** a cerniera da 20-22 cm di diametro, foderato con carta forno e con un'ostia in misura disposta sul fondo, livellando con cura. Spolverizza la superficie con la farina rimasta e cuoci in forno già caldo a 150° per circa 30 minuti. Fai raffreddare, toglilo dallo stampo, disponilo sopra una gratella e lascia riposare per 6 ore, poi spolverizzalo con abbondante zucchero a velo. Conservalo avvolto in un foglio d'alluminio e consumalo entro 30 giorni.



Biscotti del Lagaccio

Per 25-30 biscotti
400 g di farina 00 - 25 g di lievito di birra fresco - 100 g di burro - 100 g di zucchero semolato - sale

Diluisci il lievito con 100 ml d'acqua tiepida e 1 cucchiaino di zucchero, unisci 80 g di farina 00 setacciata e impasta fino a ottenere un composto morbido, unendo se serve ancora poca acqua. Forma una palla, mettila nella ciotola infarinata, copri e disponila a lievitare in luogo tiepido per almeno 1 ora, finché raddoppierà di volume. Riprendi il panetto lievitato e impastalo con la farina rimasta, il burro fuso, lo zucchero rimasto e 1 pizzico di sale, incorporando ancora poca acqua tiepida per ottenere una pasta morbida e omogenea.
Forma una palla, mettila di nuovo nella ciotola infarinata e lascia lievitare per circa 4 ore. Lavora di nuovo la pasta per sgonfiarla, forma 2 filoncini e sistemali sulla placca foderata con carta da forno. Cuoci i filoni in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti, fino a quando sono dorati.
Sforna e lascia riposare fino al giorno successivo. Taglia i filoni a fette spesse 1,5 cm, trasferiscili in una teglia foderata con carta forno e falli biscottare in forno a 180°. Lasciali raffreddare prima di gustarli.



LIMONI CONFIT ALLA MAROCCHINA
Spunta 7-8 limoni non troppo grandi e non trattati, mettili in una casseruola e copri con abbondante acqua. Porta a ebollizione e cuocili per 8-10 minuti, finché saranno morbidi, poi scolali e lasciali raffreddare. Incidili a croce nel senso della lunghezza, ma senza dividerli, in modo che rimangano uniti alla base. Riempi ciascun limone con 1 cucchiaio di sale grosso, quindi richiudili e disponili in un grande vaso di vetro a chiusura ermetica, avendo cura di pressarli per eliminare l'aria. Aggiungi 3-4 cucchiai d'olio, 1 foglia d'alloro, 1 cucchiaino di grani di pepe nero e 1 chiodo di garofano. Chiudi il vaso e conservalo al fresco, meglio in frigorifero, per almeno 20-30 giorni, scuotendolo ogni giorno in modo da amalgamare la salamoia. Dei limoni confit si utilizza soltanto la scorza come insaporitore per carni e pesce.

Macarons alla vaniglia

Per 40 macarons piccoli
3 albumi grandi, tenuti in frigo in un contenitore ermetico 3-4 giorni (non usare albumi fresschi di uova appena aperte) - 125 g di farina di mandorle - 200 g di zucchero a velo (non vanigliato) - 25 g di zucchero semolato - colorante alimentare azzurro (meglio se in polvere).
Per la crema: 200 g di cioccolato bianco - 125 g di panna fresca - 20 g di burro - 1 cucchiaio di cacao amaro in polvere

Togli gli albumi dal frigorifero qualche ora prima di usarli. Montali a neve fermissima con lo zucchero. Trasferisci la meringa in una ciotola. Versa una parte di farina mescolando con una spatola dal basso verso l'alto, senza smontare il composto. A questo punto puoi aggiungere il colorante e il resto della farina sempre mescolando dal basso verso l'alto. L'impasto non deve essere troppo denso ma neppure liquido (è questo il segreto della riuscita dei macarons). Trasferiscilo in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da 8-10 mm.
Per fare i macarons, fai scendere l'impasto sulla placca foderata con carta da forno, sul retro della quale avrai disegnato tanti cerchietti di circa 3 cm di diametro a distanza di 2,5 cm gli uni dagli altri. Lasciali riposare nella teglia per circa 40 minuti. Cuoci in forno già caldo a 145° per circa 12 minuti. Lasciali nel forno spento ancora 5 minuti, poi togli e fai raffreddare completamente. Per staccare i macarons dalla carta senza romperli puoi usare un coltellino affilato oppure, meglio ancora, versa un filo d'acqua sotto la carta da forno.
Per la crema, porta a ebollizione la panna con il baccello di vaniglia, poi eliminalo. Fai intiepidire per 1 minuto, unisci il cioccolato bianco spezzettato, il cacao setacciato e il burro e fai sciogliere, mescolando di tanto in tanto e lascia raffreddare. Metti la crema in una tasca da pasticciere, falla scendere sulla parte piatta di metà dei macarons, poi accoppiali con quelli rimasti. Conservali in frigorifero e consumali a temperatura ambiente entro 3-4 giorni.



Mandorle caramellate alle spezie

Per 250 g di mandorle
250 g di mandorle sgusciate - 150 g di zucchero di canna o semolato - 1 cucchiaio di curry - 1 cucchiaio di paprika - succo di limone - sale

Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, tuffa le mandorle e scolale dopo 1 minuto. Pelale e disponile in uno solo strato sulla placca foderata con carta forno, quindi tostale sotto il grill per 1 minuto, apri il forno, mescola e cuoci ancora 1 minuto. Lasciale raffreddare completamente.
Per caramellare in un'ampia padella antiaderente versa lo zucchero con 5-6 cucchiai d'acqua, poco succo di limone e il curry. Cuoci a fiamma media, mescolando continuamente, finché inizierà a imbiondire. A questo punto unisci metà delle mandorle, 1 pizzico di sale e prosegui la cottura finché il caramello avrà un colore dorato
Trasferisci le mandorle caramellate su un piano di lavoro coperto con carta forno, separale con un cucchiaio di legno e spolverizzale con altro curry. Lascia raffreddare. Ripeti le operazioni della caramellizzazione con le mandorle rimaste, avendo cura di sostituire il curry con la paprika, quindi lasciale raffreddare.





Crema di gianduia

Per 1 vasetto da 300 g
100 g di cioccolato fondente - 100 g di zucchero - 70 g di burro o di olio di semi - 100 ml di latte (7 cucchiai)- 60 g di nocciole sgusciate ma non spellate - 1 cucchiaio di estratto di vaniglia - alcol da liquori o rum - sale

Tosta le nocciole, pelale e versale nel bicchiere del mixer, unisci lo zucchero e aziona per ottenere una pasta omogenea. Trita il cioccolato grossolanamente con un coltello, trasferiscilo in una casseruola e fallo scaldare a bagnomaria con il burro, mescolando per scioglierlo completamente. **Amalgama la pasta di nocciole** al cioccolato fuso, aggiungi il latte, l'estratto di vaniglia e mescola per amalgamare gli ingredienti. Cuoci a fuoco molto basso per 5-6 minuti, fino a quando la crema si sarà leggermente addensata. **Passa la crema di cioccolato** al setaccio, distribuiscila in vasetti ben puliti e asciutti. Coprila con un dischetto di carta forno inumidito con poco alcol da liquori o rum. Chiudi molto bene i vasetti e conserva la crema in frigorifero 20 giorni al massimo, lasciandola a temperatura ambiente 30 minuti prima di consumarla.

Salatini alle spezie

300 g di farina 00 - 1 cucchiaino di lievito in polvere - 1 cucchiaino di sale - 175 g di burro freddo - 2 cucchiai d'acqua fredda - 2 cucchiai di panna acida - 1 tuorlo d'uovo - 40 g di semi di papavero - 40 g di semi di sesamo - 1 cucchiaino di paprika dolce. Per decorare: 1 albume - semi di papavero e di sesamo - paprika dolce

Versa farina, lievito setacciato e sale sul piano di lavoro, crea un incavo al centro e aggiungi il burro a tocchetti, l'acqua, la panna acida e il tuorlo. Impasta fino a ottenere un composto solido e compatto. Dividilo in 3 parti uguali: aggiungi alla prima semi di papavero, alla seconda semi di sesamo e colora la terza parte con la paprika. **Avvolgi i 3 panetti con la pellicola** e falli compattare in frigorifero 1 ora. Stendili su una spianatoia infarinata, ritaglia i biscotti con le forme che preferisci e adagiali in una teglia rivestita con carta da forno, Spennellali con l'albume sbattuto e decora con semi di papavero, di sesamo e paprika. **Cuocili in forno già caldo** a 180° per circa 15 minuti e comunque fino a quando sono leggermente dorati in superficie. Togli dal forno fai raffreddare i biscotti salati completamente. In un contenitore chiuso si conservano un paio di settimane.



BISCOTTI AL TE' VERDE MATCHA E CIOCCOLATO BIANCO
Monta 90 g di zucchero e 90 g di burro a pezzi, aggiungi 1 uovo, 2 cucchiaini di tè verde matcha in polvere e lavora ancora. Unisci 180 g di farina 00, 1 pizzico di bicarbonato e mescola fino a ottenere un panetto omogeneo, avvolgilo nella pellicola e fai rassodare 1 ora in frigo. Stendilo su una spianatoia infarinata, ritaglia circa 30 biscotti con le forme desiderate e cuocili 10 minuti circa in forno a 170°. Sciogli 125 g di cioccolato bianco a bagnomaria e usalo per decorare i biscotti freddi con un 1 cucchiaino o una sac à poche.

AI FIOCCHI D'AVENA E MIRTILLI
Unisci in una ciotola 100g di zucchero a velo e 200g di burro ammorbidito, mescola e aggiungi 220 g di farina 00, 1 cucchiaino di di cannella in polvere e 1 di lievito per dolci, 70 g di fiocchi d'avena e 80 g di mirtilli rossi essiccati e impasta per ottenere una composto solido. Avvolgilo nella pellicola e lascia 1 ora in frigo. Stendilo su una spianatoia infarinata, ritaglia circa 30 biscotti con le forme desiderate e cuocili in forno a 150° per circa 15 minuti o fino a quando saranno dorati in superficie.

FROLLINI AL CAFFÈ E CACAO
Mescola 100 g di zucchero e 100 g di burro ammorbidito in una ciotola, aggiungi 1 uovo e miscela. Setaccia 200g di farina con 1 cucchiaio di cacao amaro in polvere facendolo cadere nella ciotola, unisci 1 cucchiaino di caffè solubile e impasta. Forma un rotolo, avvolgilo nella pellicola e fai compattare 1 ora in frigo. Stendilo su una spianatoia, ritaglia circa 30 frollini e cuoci 10 minuti in forno a 180°. Per la glassa monta 15 g d'albume con poco succo di limone, appena l'albume inizia a schiumare, unisci 125 g di zucchero a velo e mescola. Decora i frollini con una piccola sac à poche o un cucchiaino.

Croccante alle mandorle e ai pistacchi

Per il croccante alle mandorle: 250 g di mandorle - 180 g di zucchero semolato - 60 g di miele di acacia - succo di limone
Per quello ai pistacchi: 100 g di pistacchi sgusciati non salati - 100 g di zucchero semolato - 1 cucchiaio d'acqua - succo di limone

Per la barretta alle mandorle tostale pochi minuti nel forno statico a 190°. In un tegame d'acciaio non smaltato versa lo zucchero, il miele, poco succo di limone, mescola e fai sciogliere a fuoco basso fino quando prende il colore dorato del caramello. Unisci le mandorle tostate calde e amalgama. Porta la temperatura a 170° e togli dal fuoco. Con un cucchiaio di legno distribuisci il croccante in una teglia foderata con carta forno, lascialo raffreddare e quindi taglialo a barrette. **Per quella ai pistacchi** versa in una pentola d'acciaio non smaltato lo zucchero, l'acqua, poco succo di limone e mescola, poi sciogli a fuoco basso e cuoci per caramellare lo zucchero sarà, senza bruciarlo. Spegni, unisci la granella di pistacchi e mescola velocemente. Versa il croccante in una teglia foderata con carta forno e distribuisci con un cucchiaio di legno. Copri con carta forno e livella con un mattarello per ottenere uno spessore di circa 30 mm. Fai raffreddare 1 minuto e poi taglia il croccante a pezzi con una lama leggermente unta d'olio.

Aroma dolce e pungente
La spezia ideale per arricchire i dolci in una pratica confezione riciclabile con dosatore (Cannella in polvere bio La Finestra sul Cielo 80 g a 3,95 €).



TU QUALE **scegli?**

Le nostre blogger ci propongono la loro versione dello **sformato**: vegetariano quello di Valeria, arricchito da funghi e gamberi quello preparato da Stephanie. Cambia la spesa ma il gusto è comunque eccellente!

Di zucca con taleggio e pistacchi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 min**
Dosi per **4 sformatini**

LOW BUDGET
7 euro

400 g di polpa di zucca - 1 uovo medio - 50 g di farina 00 - 50 g di parmigiano grattugiato - 30 g di granella di pistacchi - 75 g di taleggio - 1 spicchio d'aglio - 20 g di olio extravergine - sale

Taglia la polpa di zucca a dadini. In una padella scalda l'olio extravergine, aggiungi lo spicchio d'aglio e lascialo dorare. Poi unisci la zucca, il sale, poca acqua e copri con un coperchio. Lasciala cuocere a fuoco medio 10 minuti. Trasferiscila in una ciotola e schiacciala con i rebbi di una forchetta mentre è ancora calda. Fai raffreddare. **Aggiungi alla purea** di zucca: l'uovo, il parmigiano, la farina, la granella di pistacchi e mescola con un cucchiaio per ottenere un composto omogeneo. Imburra 4 stampini monoporzione e versaci 2 cucchiai circa d'impasto, un cubetto di taleggio e chiudi con altro impasto alla zucca, avendo cura di non riempire lo stampo completamente, ma lasciando un dito dal bordo. **Accendi il forno** in modalità statica a 185° e cuoci gli sformatini di zucca e per 15 minuti sul ripiano medio. Trascorso il tempo di cottura, sforna e lascia intiepidire. Togli gli sformatini di zucca dallo stampo, decorali con la granella di pistacchi e servili.



TRADIZIONE CON CREATIVITÀ

Romana, mamma e moglie, Valeria ha la stessa passione per la cucina, che aveva sua madre. "Da piccola restavo ore a guardarla mentre impastava i biscotti e la pasta fresca. Per il blog: "Vale Cucina e Fantasia" preparo tanti dolci e amo sperimentare anche se sono legata alle tradizioni della mia terra. Il piatto preferito? Da brava romana, la carbonara!

LA CUCINA GODERECCIA


Stephanie Cabibbo

Siciliana verace e amante della cucina godereccia, Stephanie si definisce scherzosamente la Regina dei Fritti, che nel suo blog "Mastercheffa" propone in tante varianti golose e creative. Conosciuta per i suoi video, la sua ironia e il suo lavoro di riscoperta della tradizione gastronomica siciliana, Stephanie gestisce il suo blog dal 2013, da allora si è messa in gioco come cuoca, come fotografa, come autrice editoriale e perfino come docente. Ha partecipato a diverse trasmissioni televisive e collabora come Creator con Giallozafferano.

Di verza con patate, funghi e gamberi

SPECIAL BUDGET 20 euro

Preparazione **25 minuti**
Cottura **3 ore**
Dosi per **6 persone**

1 verza - 400 g di patate - 250 g di champignon - 400 g di gamberi - olio extravergine - sale.
Per la besciamella all'acqua allo zafferano: 4 cucchiai di farina - 4 cucchiai d'olio extravergine - 350 ml d'acqua - 1 bustina di zafferano - noce moscata - sale - pepe nero

Pulisci i gamberi eliminando testa, carapace e budellino. Ricava le foglie più grandi e dure della verza e sbollentale 3-4 minuti in acqua salata, poi lascia scolare. Taglia il cuore della verza a listarelle. Pelate le patate e tagliale a cubetti. Pulisci i gambi dei funghi e taglia il resto a fettine. In una padella con un filo d'olio già caldo rosola le patate 10 minuti a fiamma viva, aggiungi i funghi e lascia insaporire 2 minuti. Unisci la verza a listarelle, sala e cuoci per 15 minuti a fiamma medio bassa, quindi spegni e aggiungi i gamberi, che cambieranno colore semplicemente a contatto con gli ingredienti caldi.
Per la besciamella all'acqua allo zafferano: versa la farina e l'olio in una pentola, poi miscela con una frusta per formare una crema. Cuoci solo 2 minuti, spegni e aggiungi l'acqua, mescola ancora con la frusta e rimetti sulla fiamma senza smettere di lavorare. Insaporisci con lo zafferano, sale, pepe, noce moscata e cuoci per addensare.
Condisci il ripieno di verdure e gamberi con la besciamella e amalgama. Copri con carta forno uno stampo da 24 cm e distribuisci le foglie di verza sul fondo. Versa il ripieno sulla verza e copri tutto con altre foglie, quindi ripiega le estremità in modo da racchiudere completamente lo sformato. Cuocilo nella parte medio-bassa del forno con modalità statica a 180° per 35-40 minuti. Poi estrai dal forno, lascia riposare 10 minuti e capovolgi lo sformato in un piatto da portata. Servilo decorando con qualche gambero intero.

1



Giovanni

2



Aurora

3



Manuel

paté PER **tutti**

GIOVANNI, AURORA E MANUEL CI FANNO GLI AUGURI CON LA LORO PERSONALE VERSIONE DELLA RICETTA FRANCESE PIÙ AMATA E RIVISITATA DEL MONDO. QUINDI PROVA, ASSAGGIA E... GIOISCI!

FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

1 Paté di trota affumicata

"Mi piace tantissimo l'idea del paté, la sua consistenza pastosa e vellutata mi ha sempre affascinato. Oggi lo ripropongo in una versione che è in realtà un grande classico!."

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2

Muhammara di zucca

"Tipica della caleidoscopica cucina siriana, la muhammara è una pietanza a base di peperoni arrostiti con noci e sciroppo di melagrana. Ne ho immaginato una rivisitazione invernale con la zucca protagonista"..

la ricetta vegetariana di **Aurora**

3

Crema di cannellini e pomodorini secchi

"Un antipasto che preparo almeno una volta a settimana, velocissimo e sempre gradito. Dedicato a tutti quelli che non amano i legumi!".

la ricetta veloce di **Manuel**





1 la ricetta di Giovanni

Paté di trota affumicata

Per 4 persone
300 g di trota salmonata affumicata - 125 g di burro - 1 limone - 10 g di maggiorana - 10 g di erba cipollina - pane nero - sale

Elimina le lische della trota affumicata e spezzettala. Versala nel mixer e unisci il burro morbido, la scorza del limone, la maggiorana, l'erba cipollina, il pepe e poi frulla fino a ottenere una crema liscia e morbida.
Trasferisci il composto in uno stampino rivestito con carta forno e fai riposare in frigorifero per un'oretta così da farlo rassodare. Nel frattempo puoi affettare il pane e ripassarlo brevemente in forno per tostarlo.
Spalma le fette con il tuo paté alla trota affumicata guarnendo a piacere con le erbe aromatiche utilizzate e riccioli di scorza di limone.



2 la ricetta di Aurora

Muhammara di zucca

Per 4 persone
1 zucca delica da circa 800 g - 100 g di noci - 2 cucchiai di pangrattato 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaio di melassa di melagrana - mezzo lime il succo - 1 peperoncino- paprika - cumino - olio extravergine - sale. Per decorare: noci o nocciole - melagrana - prezzemolo

Lava la zucca e sistemala intera in una teglia. Cuocila in forno ventilato a 180° per circa 40 minuti, lasciala intiepidire, quindi pelala ed elimina semi e filamenti.
Raccogli la polpa nel boccale del mixer e unisci noci, l'aglio privato dell'anima, succo di lime, olio, sale, peperoncino, paprika, cumino e melassa, poi frulla fino a ottenere una crema liscia e senza grumi.
Aggiungi il pangrattato e un filo d'olio, andando così a regolare la consistenza, e frulla ancora. Dovrai ottenere un paté piuttosto spesso. Sistema la tua muhammara di zucca in una ciotola e guarnisci con noci o nocciole, chicchi di melagrana e foglioline di prezzemolo fresco. Gusta con fette di pane tostato.



3 la ricetta di Manuel

Crema di cannellini e pomodorini secchi

Per 4 persone
300 g di fagioli cannellini scolati - 80 g di pomodorini secchi origano fresco qualche rametto - olio extravergine- sale - pepe nero

In un bicchiere da mixer unisci i fagioli, sale, pepe, olio e qualche fogliolina di origano fresco. Frulla bene il tutto aiutandoti con un po' d'acqua se fosse troppo denso; io uso il frullatore a immersione perché lo trovo davvero comodo, ma se hai un mixer con le lame puoi usare quello, in alternativa se non disponi delle attrezzature, procurati un bel mortaio, utensile che non serve attaccare alla presa, perfetto per "pesti" come da tradizione.
Scola leggermente i pomodorini secchi dal loro olio di conservazione e tagliali al coltello. Prendi un bel piatto fondo e versa il paté di cannellini dando una forma circolare.
Aggiungi i pomodorini secchi, l'origano fresco rimasto, altro olio e pepe nero. Se vuoi dargli un tocco medio orientale unisci cumino in polvere, sentirai che differenza!



LA MIA SCELTA DI BENESSERE



www.ortoromi.it

Nella zuppa Toscana OrtoRomi puoi ritrovare tutto il gusto genuino della tradizione. Solo ingredienti di primissima scelta, senza conservanti o glutammato. **Scopri tutte le nostre zuppe pronte sul sito ortoromi.it** e cercale nel banco frigo del supermercato.





KmROSA

MORTADELLA DEL TERRITORIO
DA SUINI ALLEVATI AL PASCOLO



100% ITALIANO





- Suini allevati al pascolo
- Filiera controllata
- Vicinanza territoriale
- Ricetta mangimistica certificata
- Senza antibiotici negli ultimi 4 mesi
- Con meno di 2% di sale



FRITTELLE DI MORTADELLA

Tempo di preparazione: 1 ora

Ingredienti per 4 persone:
200g mortadella Km Rosa Felsineo
200g di parmigiano reggiano in scaglie
200g di farina, 200cc. di birra, 10g di lievito di birra, sale, olio per friggere

Impastare la farina con la birra e il lievito sciolto in un po' di acqua tiepida fino a ottenere una pastella densa che va lasciata lievitare almeno una mezz'ora.

Aiutandosi con un cucchiaio, intingere qualche cubetto di mortadella e qualche scaglia di parmigiano nella pastella lievitata e friggere in olio bollente finché non dorate.

Servire calde in abbinamento alle vostre verdure preferite.

veloce CON GUSTO



Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Cellentani al forno con cavolo nero

Il profumo di questa pasta al forno sarà padrone di tutta la cucina, conquisterà tutte le stanze e rimarrà per un po' nel forno. La coppia d'attacco cavolo nero e taleggio resterà nei vostri cuori.

Monda 350 g di **cavolo nero** separando la parte centrale dalle foglie. Taglia fine fine i gambi e grossolanamente le foglie. Lessalo 10 minuti, quindi scolalo, asciugalo e frullalo insieme a **olio, sale, pepe.**
Fai lessare 500 g di **cellentani** e scolali nella pirofila insieme alla crema di cavolo. Intanto porta a temperatura il forno.
Taglia **400 g di taleggio** a tocchetti e cerca di infilarlo con una forchetta tra la pasta, in modo che tutti possano avere un pezzo di pasta al forno "formaggiosa".
Rifinisci la superficie della teglia con 80 g di **pangrattato, 100 g di parmigiano e timo fresco.**
Metti a cuocere in forno statico a 180° per circa 15 minuti, poi altri 3 minuti in modalità grill alla massima potenza.

FOTO DI ANTONIO BAGNANO

"Il cavolo nero, con il suo gusto deciso e inconfondibile, in questo piatto si trasforma in una deliziosa crema mischiandosi al sapore intenso del taleggio".

e in più...



Preparala in anticipo
Una ricetta gustosa tipicamente invernale, che si può preparare anche il giorno prima e poi riscaldare in forno.

FESTA con gli amici

Magari non proprio il 25, ma un momento per scambiarsi gli auguri si trova sempre. Ecco le ricette da condividere: si preparano in fretta e lasciano tutti contenti

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

Capesante in insalata con radicchio e arance

Per 4 persone
2 cespi di radicchio rosso - 2 arance - 40 g di olive taggiasche denocciolate 250 g di polpa di capesante - 150 g di - maionese - 3 spicchi d'aglio 150 ml di latte - olio extravergine - sale - pepe

Preparazione 15 min.

Cottura 4 min.

Pulisci il radicchio con cura, scegli le foglie più belle e tieni da parte. Pela le arance a vivo e recupera gli spicchi, avendo cura di eliminare la sottile pellicina bianca che li ricopre.
Per la maionese pela gli spicchi all'aglio, tagliali a metà e togli l'anima, quindi sbollentali 3 volte nel latte in modo da renderli più delicati, poi riducili in poltiglia con l'aiuto di 1 cucchiaio oppure con un mixer ed aggiungili alla maionese.
Scotta le capesante in una padella antiaderente molto calda con un filo di olio 2 minuti per lato: non di più per non asciugarle troppo. Evita di salarle perché sono già sapide di loro. Componi i piatti disponendo gli ingredienti all'interno dei gusci di capasanta e servi accompagnando con la maionese all'aglio.



Petto d'anatra con zucca saltata

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

Per 4 persone

450 g di petto d'anatra fresco - 400 g di polpa di zucca delica - 1 cucchiaino di miele di castagno - 1 rametto di rosmarino - 30 g d'olio extravergine - 30 g di burro - 1 peperoncino - sale - pepe

Pulisci il petto d'anatra poi incidi superficialmente la pelle con dei tagli diagonali in modo che durante la cottura formino una sorta di scacchiera a rombi, quindi condiscilo con sale pepe e rosmarino. Scottalo in una padella antiaderente ben calda con pochissimo olio fino a quando la pelle sarà colorata e croccante.
Trasferiscilo in una teglia da forno e lascia cuocere a 170° per 15 minuti: in questo modo a fine cottura risulterà leggermente rosato all'interno. Poi toglilo dal forno e lascia riposare per 2 minuti, in modo che i liquidi si stabilizzino.
Taglia la polpa di zucca a cubetti e cuoci in padella 10 minuti con 1 noce di burro e il coperchio. Regola sale e pepe. Versa il fondo di cottura in un pentolino con quello del petto d'anatra, il miele e scalda mescolando per ottenere una salsa lucida. Servi il petto d'anatra a fette con la zucca, la salsa rosmarino e melagrana.

Compagna ideale

Questa crema deliziosa è perfetta anche per accompagnare il panettone. Come la tradizione impone.



Crema di mascarpone

Preparazione 20 min.

Cottura NO

Per 4 persone
Per la crema: 300 g di mascarpone - 4 tuorli - 500 ml di panna fresca - 90 g di zucchero a velo - 1 cucchiaio di rum - 8 marron glacé - 8 biscotti speziati

Monta la panna con metà dello zucchero a velo con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, avendo cura di lasciarla morbida. Tienila a parte nel frigorifero.
Lavora il mascarpone con la metà dello zucchero e i tuorli per 2 minuti in modo da a ottenere una massa liscia e completamente priva di grumi.
Versa il rum, mescola e aggiungi la panna semi montata quindi miscela delicatamente con la frusta in modo da incorporarla delicatamente. Distribuisci la crema nei piatti, decora con i marron glacé e termina con i biscotti speziati sbriciolati grossolanamente.



Ingredienti biologici

Biscotti bio speziati con miele e cannella tipici del Belgio preparati come vuole la tradizione senza latte ne uova (Biscotti speculoos Fior di Loto 125 g 2,40€).



10 sughi per paste ripiene

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Al branzino con salsa allo zafferano

Per 4 persone
500 g di ravioli di branzino - 150 ml di brodo di pesce - 1 foglia d'alloro - 2 bustine di zafferano - 30 g di burro - 1 arancia biologica - 1 mazzetto di finocchietto - sale - pepe

Metti sul fuoco il brodo di pesce, aggiungi lo zafferano, l'alloro e fai sobbollire a fiamma media per circa 15 minuti, unisci la scorza dell'arancia grattugiata e regola di sale e pepe. **Spegni e aggiungi** il burro freddo per rendere più cremosa la salsa. Intanto, per pelare al vivo le arance, dopo aver eliminato le calotte alle estremità, mantieni l'arancia in posizione verticale e taglia la scorza in profondità con un coltellino, arrivando alla polpa viva. Infila la lama del coltellino fra la polpa e la pellicina di ciascuno spicchio e, spingendolo verso l'alto, staccalo dalla membrana che lo riveste. **Tuffa i ravioli in acqua** bollente salata fino a cottura, poi condiscili con la salsa allo zafferano; disponili sul piatto e completa con gli spicchi d'arancia sbucciati a vivo e il finocchietto.

Ai gamberi con stracciatella

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

500 g di ravioli di gamberi 100 g di pomodori datterini - 40 g di pomodori secchi - 40 g di mandorle - olio extravergine - 200 g di ricotta vaccina - 50 g di pecorino - 80 g di stracciatella - 4-8 code di scampi - erba cipollina - sale - pepe

Incidi a croce i pomodori sulla base, con la punta di un coltellino e tuffali per pochi secondi nell'acqua bollente; quindi raffreddali in acqua e ghiaccio in modo che la pelle si stacchi facilmente, poi sbucciali. **Dividili** a metà e mettili nel recipiente del mixer a immersione, aggiungi anche i pomodori secchi ben sciacquati, le mandorle, il pecorino grattugiato e l'olio e frulla tutto fino a ottenere una crema, quindi versala in una ciotola. **Aggiungi infine la ricotta**, incorporandola con una spatola, regola di sale e pepe. Cuoci i ravioli in abbondante acqua salata per pochi minuti, scolali, poi condiscili con il pesto e completa con qualche pomodoro secco a julienne ed erba cipollina fresca. Aggiungi 1-2 code di scampo cotte al vapore per impreziosire il piatto.





Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"I tortelli di patate sono un primo piatto tipico della cucina regionale italiana".

Tortelli di patate con zucca e porcini

Per 4 persone
500 g di tortelli di patate - 150 g di porcini freschi - 250 g di zucca butternut - 60 g di mandorle - 1 rametto di salvia - 50 g di burro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine - sale - pepe

Prepara la crema di zucca: elimina la buccia, i semi e taglia la polpa a fette sottili. Mettile in una casseruola con una noce di burro, riempi d'acqua, copri con un coperchio e fai cuocere a fiamma bassa per 15 minuti fino a quando la zucca risulterà morbida; frulla con un frullatore a immersione e tieni da parte. **Pulisci i gambi** dei porcini e anche le teste, pulendoli con carta da cucina umida, tagliali a cubotti e spadellali per pochi minuti a fiamma vivace con poco olio extravergine e lo spicchio d'aglio, aggiungi la salvia proprio alla fine, in modo che non si bruci e che il suo profumo sia fragrante. **Cuoci i tortelloni** in abbondante acqua salata per pochi minuti, saltali in padella con il burro e poi disponili sulla crema di zucca completando con il ragù di porcini e le mandorle tagliate a scaglie.

Di spinaci con funghi porcini

Per 4 persone
500 g di ravioli di ricotta e spinaci - 2 spicchi d'aglio - 20 g di burro - 400 g di funghi porcini - 400 g di spinaci in busta - 50 ml di panna fresca - prezzemolo - olio extravergine - sale

Rosola 1 spicchio d'aglio schiacciato con il burro e 2 cucchiai d'olio in una padella; elimina l'aglio, unisci i funghi puliti e affettati, salali, pepali e cuocili a fiamma moderata per 5-6 minuti. Quindi passali velocemente al mixer, tenendone da parte alcuni interi per la guarnizione dei piatti, po trasferiscili nella padella e aggiungi la panna. **Versa n una padella** ampia un filo d'olio fai dorare lo spicchio d'aglio rimasto. Unisci gli spinaci, copri e cuoci per 3-4 minuti, poi sala e mescola bene. **Lessa i ravioli,** uniscili alla salsa di funghi e falli insaporire per 1-2 minuti, mescolando. Servi con un fondo di spinaci, aggiungi i ravioli con la salsa e i funghi interi e il prezzemolo.



Lavorazione accurata
Essiccati 24 ore a bassa temperatura per mantenere inalterati gusto e fragranza delle materie prime (Ravioli ricotta e spinaci di Luciana Mosconi 250 g € 4,49).



Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

consigli utili

Ravioli TORTELLI & CO.

La base comune è sempre la sfoglia di pasta fresca all'uovo, ma le forme possono essere tante. I ravioli tradizionali sono quadrati, ma possono essere anche tondi, a mezzaluna, a triangolo, a caramella o a fiore.

COME CHIUDERLI ALLA PERFEZIONE

Quando li chiudi, premi bene la pasta ai lati, cercando di far uscire l'aria. In questo modo i ravioli, cuocendo, non rischieranno di gonfiarsi e rompersi lasciando uscire il ripieno. Stai attenta a lasciare almeno 3-4 millimetri di pasta senza ripieno dal bordo.

RIPIENO della tradizione

Il ripieno tradizionale per i ravioli di carne prevede l'uso dello scamone, taglio di carne ricavato dal manzo, che viene fatto rosolare con sedano, carota e cipolla tritata. A questo, si unisce un bicchiere di vino e si fa cuocere per 3 ore. La carne poi viene tritata e si aggiungono 2 uova, formaggio grana e pangrattato. Questo saporito ripieno di carne viene poi disposto su metà delle sfoglie e coperto con le altre metà.



Cremoso e saporito

Il Taleggio DOP è un formaggio tipico della tradizione lombarda,delizioso a tavola e in cucina.

Di carne con fonduta di taleggio e funghi

Per 4 persone
500 g di cappellacci con ripieno di carne
200 g di taleggio - 100 ml di panna fresca
250 g di funghi portobello - 2 rametti di timo e rosmarino - olio extravergine
1 spicchio d'aglio - sale - pepe

Pulisci i funghi eliminando la parte bassa del gambo, nel caso fossero particolarmente sporchi di terra sciacquali velocemente sotto l'acqua fredda senza immergerli, poi tagliali a fette di circa mezzo cm e saltali per 2-3 minuti in una padella con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio spellato, poi regola di sale e pepe. **Elimina la crosta** del taleggio, dividilo con le mani a pezzetti piccoli e falli sciogliere a fiamma bassissima in un pentolino insieme alla panna fino a quando sarà completamente fuso. **Cuoci i cappellacci** per pochi minuti in abbondante acqua bollente salata, condiscili con un filo d'olio, poi disponili sul piatto su un fondo di fonduta, guarnendo con qualche funghetto e con un trito di timo e rosmarino.

"Alla fonduta di taleggio puoi aggiungere della pancetta rosolata a parte in poco olio."



Preparazione 20 min.
Cottura 10 min.



Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

Di asparagi con pomodori secchi

Per 4 persone
500 g di ravioli agli asparagi - 350 g di asparagi - 6-7 pomodori secchi sott'olio - 50 g di capperi - 50 g di olive taggiasche - olio extravergine - sale

Taglia le punte degli asparagi e cuoci i gambi in acqua salata per 4-5 minuti, poi scolali, tenendo da parte l'acqua di cottura degli asparagi che utilizzerai per lessarvi i ravioli, e passali sotto un getto d'acqua fredda per mantenere il color verde brillante. Frullali con 2 cucchiai d'olio fino a ottenere una salsa cremosa. **In una padella** con un filo d'olio fai rosolare le punte di asparagi per un paio di minuti. Sala leggermente e tieni da parte per decorare il piatto. **Cuoci i ravioli** in abbondante acqua bollente salata e servili con la salsa, i pomodori secchi tagliati a pezzetti, le punte degli gli asparagi e spolverizza con un trito di capperi e olive.

TENTAZIONE SÌ MA DI QUALITÀ





Un famoso aforisma racconta come sia facile resistere a tutto tranne che alle tentazioni. Per scegliere bene ci aiutano le certificazioni. Il marchio IGP, Indicazione Geografica Protetta, è il riconoscimento di qualità che la Comunità Europea attribuisce a prodotti realizzati nel rispetto di precisi disciplinari, come la Mortadella Bologna IGP, certificandone la qualità in termini di tipicità, autenticità, sicurezza, tracciabilità ed etichettatura. In più la firma ufficiale del Consorzio Mortadella Bologna garantisce un prodotto ad alto valore nutrizionale in linea con le tendenze contemporanee. Infatti, un etto di Mortadella Bologna IGP apporta 288 Kcal ed è ricca di proteine nobili, vitamine B1, B2 e di minerali come ferro e zinco ideali per chi pratica attività fisica.

CONCEDERSI UN PIACERE RENDE MIGLIORE LA VITA. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE LA QUALITÀ CERTIFICATA





MORTADELLA BOLOGNA IGP

CERCA I DUE MARCHI

- **IGP - Indicazione Geografica Protetta, un riconoscimento della Comunità Europea.**
- **Prodotta solo con carne suina di alta qualità.**
- **Dal profumo inconfondibile e dal sapore unico e leggermente speziato.**

www.delimeat.eu



CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ

ENJOY IT'S FROM EUROPE



Culurgiones al sugo di salsiccia

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

500 g di culurgiones di patate - 500 g di passata di pomodoro - 200 g di salsiccia - 100 g di carne di maiale tritata - 1 cipolla - olio extravergine - pecorino grattugiato - sale - pepe

Sbuccia e trita finemente la cipolla e falla appassire in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio extravergine e 1 cucchiaio di acqua a fuoco medio basso. **Nel frattempo, spella** la salsiccia sbriciolala e aggiungila al soffritto di cipolla, poi cuoci 2 minuti con coperchio. Aggiungi la carne di maiale e rosola tutto insieme. Infine, regola di sale, facendo attenzione perché la salsiccia è molto saporita di suo. **Unisci la passata** di pomodoro e mescola per lascia insaporire. Cuoci a fuoco medio per circa 10 minuti e fai restringere il sugo prima di aggiungere il pecorino grattugiato. Aggiusta di sale e pepe se serve. Lessa intanto i culurgiones in acqua bollente salata, cuocili per circa 6-7 minuti, poi scolali con il mestolo forato, man mano che vengono a galla. Condiscili con il ragù e il pecorino grattugiato, poi servili subito .



Di ricotta con tonno e pesto di menta

Per 4 persone
500 g di ravioli di ricotta - 120 g di pecorino toscano stagionato - 200 g di tonno fresco - 100 g di mandorle non spellate - 2 mazzetti di menta - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine - sale - pepe

Per il pesto, lava le foglie di menta, poi mettile nel recipiente del mixer con il pecorino grattugiato, le mandorle, sale e pepe e 100 ml di olio, poi frulla fino a ottenere un composto cremoso e trasferiscilo in una ciotola ampia. **Condisci il trancio** di tonno con sale, pepe e olio e scottalo 1 minuto per parte in una padella antiaderente caldissima, quindi taglialo a cubotti di 3 cm di lato, **Cuoci i ravioli** in acqua bollente salata per pochi minuti, scolali e trasferiscili nella ciotola con il pesto, poi mescola bene. Suddividili nei piatti, completa con i pezzetti di tonno e l'erba cipollina tagliuzzata finemente con le forbici.

Preparazione 20 min.
Cottura 10 min.



"L'aromatico e fresco pesto di menta aggiunge una nota di colore e gusto alla preparazione con il tonno fresco."

Una raffinata TAGLIATA *AL TONNO*

Con il tonno fresco appena scottato si può fare anche una raffinata tagliata. Il filetto di tonno viene marinato con olio, scorze e succo di lime o di limone, maggiorana e pepe, passato poi nei semi di sesamo nero e in quelli di papavero e scottato in padella. Per la cottura si può usare una padella antiaderente oppure in ceramica, o ancora una pietra ollare.

PER sicurezza

Quando usi il pesce fresco crudo o quasi è bene assicurarsi che sia stato abbattuto per almeno 96 ore e lasciato scongelare lentamente intorno ai 4 gradi.

DA TRADIZIONE A ECCELLENZA





Buone notizie per chi ama i Salamini Italiani alla Cacciatora. Questo salame, comunemente noto come Salame Cacciatore Italiano, negli anni ha ridotto notevolmente il contenuto di sale, grassi e colesterolo, mantenendo la presenza di preziosi acidi grassi monoinsaturi (i cosiddetti "grassi buoni"), di vitamine del gruppo B e di sali minerali come il potassio. Ricchi di proteine, questi salamini costituiscono ancora un alimento che dona energia di qualità in modo pratico e gustoso. Inoltre, sono una risorsa d'eccellenza anche in cucina. Due abbinamenti sorprendenti? Sulla vellutata di zucca o nel riso basmati con i broccoli. Scopri tutte le info e le ricette su salamecacciatore.it

LA SPECIALITÀ 100% ITALIANA OGGI HA MENO GRASSI, MENO SALE ED È SENZA LATTOSIO





SALAMINI ITALIANI ALLA CACCIATORA DOP

CERCA I DUE MARCHI

DOP - Denominazione di Origine Protetta, un riconoscimento della Comunità Europea, che garantisce:

- **L'utilizzo di carni di alta qualità provenienti solo da suini nati e allevati esclusivamente in Italia.**
- **Il rispetto del Disciplinare di produzione.**

www.delimeat.eu

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.



CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ



Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.



Come si preparano

cipolle
AGRODOLCI

È una gustosa preparazione agrodolce che si abbina perfettamente sia a secondi di carne che di pesce. Per preparare le cipolle caramellate, solitamente si utilizzano le cipolle rosse di Tropea, ma si possono realizzare anche con quelle bianche, dorate e borettane. Lo zucchero di canna è preferibile perché ha un aroma più intenso rispetto a quello classico. Il vero segreto però è nella cottura, che deve essere molto dolce: le cipolle infatti non devono bruciarsi né brunirsi troppo, ma glassarsi molto lentamente.

Al salmone con cipolle caramellate

Per 4 persone
500 g di ravioli di salmone - 300 g di cipolla rossa di Tropea - 50 g di zucchero di canna - 1 cucchiaio di aceto balsamico - 200 g di caprino - 150 ml di latte - 10 noci - 1 bustina di zafferano e qualche pistillo - 100 ml di brodo vegetale - sale

Affetta le cipolle a julienne e mettile in padella con lo zucchero, 1 pizzico di sale e un po' d'acqua. Cuoci a fuoco lento e girando spesso finché le cipolle saranno glassate e cremose. A questo punto aggiungi l'aceto balsamico.
Per la salsa al caprino, taglia a pezzetti il formaggio e mettilo in un tegame a fuoco bassissimo, aggiungendo pian piano il latte, finché diventerà cremoso. Cuoci i ravioli in abbondante acqua salata. Sciogli lo zafferano in 100 ml di brodo vegetale caldo e trita grossolanamente i gherigli delle noci.
Versa nel piatto 2 cucchiai di salsa al caprino calda, i ravioli scolati, le cipolle caramellate, 2 cucchiai di zafferano, i gherigli di noci tritati e decora con qualche pistillo di zafferano.

Di carciofi con pesto di noci e pistacchi

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 10 minuti

500 g di tortelli ai carciofi - 30 g di burro - 80 g di gherigli di noci - 80 g di granella di pistacchio - 150 g di ricotta di pecora - olio extravergine - mezza melagrana - 100 g di formaggio grattugiato - sale - pepe

Spezzetta i gherigli di noci, poi mettili in un cutter, aggiungi la granella di pistacchio, il formaggio grattugiato e 100 ml d'olio e frulla tutto fino a ottenere una crema.
Incorpora la ricotta mescolando con un cucchiaio di legno fino a quando il composto sarà ben amalgamato. Aggiusta di sale e pepe. Cuoci i tortelli in acqua bollente salata per 5-6 minuti, poi scolali con il mestolo forato.
Ripassali velocemente in padella con una noce di burro per insaporirli e lucidarli, quindi aggiungi il pesto e mescola bene. Suddividili nei piatti e completa aggiungendo i chicchi di melagrana che daranno freschezza e colore al piatto.



INSALATA russa

Protagonista indiscussa dei pranzi di festa è facile da preparare ed è anche possibile arricchirla con colore, gusto e profumi

DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**









Sapore di mare

Le code di gambero regalano gusto e colore all'insalata russa, ma se preferisci le puoi sostituire con capesante, cozze o vongole.

1
PREPARA LA BASE

Per le verdure: pela 200 g di patate, tagliale a cubetti e cuocile a leggero bollore in acqua salata e acidulata con 2 cucchiai di aceto bianco per 10 minuti, poi raffreddale in acqua. Taglia 200 g di carote e 200 g di sedano rapa nello stesso modo e quindi lessali assieme in acqua non acidulata per 12 minuti, dopo 7 minuti aggiungi 200 g di piselli in modo da bilanciare i tempi di cottura, poi raffredda. Condisci tutte le verdure con il sale e poche gocce di salsa worcester e poi aggiungi 300 g di maionese mescolando delicatamente con l'aiuto di una piccola spatola per amalgamare evitando di danneggiare le verdure.

2
COMPONI LE VARIANTI

Con uova di quaglia e di lompo

Lessa le uova di quaglia per 3 - 4 minuti, raffredda in acqua e pelale con un coltellino: il guscio è morbido ed elastico. Forma una "torta" d'insalata russa con un ring e decora con le uova di quaglia tagliate a metà e 1 cucchiaino di uova di lompo.


12
uova di quaglia


30 g
uova di lompo

Con tonno e barbabietola

Taglia la barbabietola a pezzi, frullala con un mixer e passala al colino per ottenere un succo privo di grumi. Uniscilo alla maionese e poi aggiungi le verdure. Adagia l'insalata russa nel piatto e completa con il tonno sgocciolato.


200 g
tonno sott'olio


150 g
barbabietola

Con gamberi e nastri di zucchina

Pulisci i gamberi eliminando carapace e budellino, poi lessali per 2 minuti in acqua salata e lasciali raffreddare. Condisci con un filo d'olio e aneto tritato. Taglia la zucchina a nastri sottilissimi con l'aiuto di una mandolina e condiscili crudi con sale e pepe. Dai forma all'insalata russa con uno stampo ad anello e fai aderire ai bordi i nastri di zucchina. Completa con 2 code di gambero e ciuffi di aneto.


150 g
code di gambero


100 g
zucchina


2 rametti
aneto fresco

3
VARIANTI CREATIVE

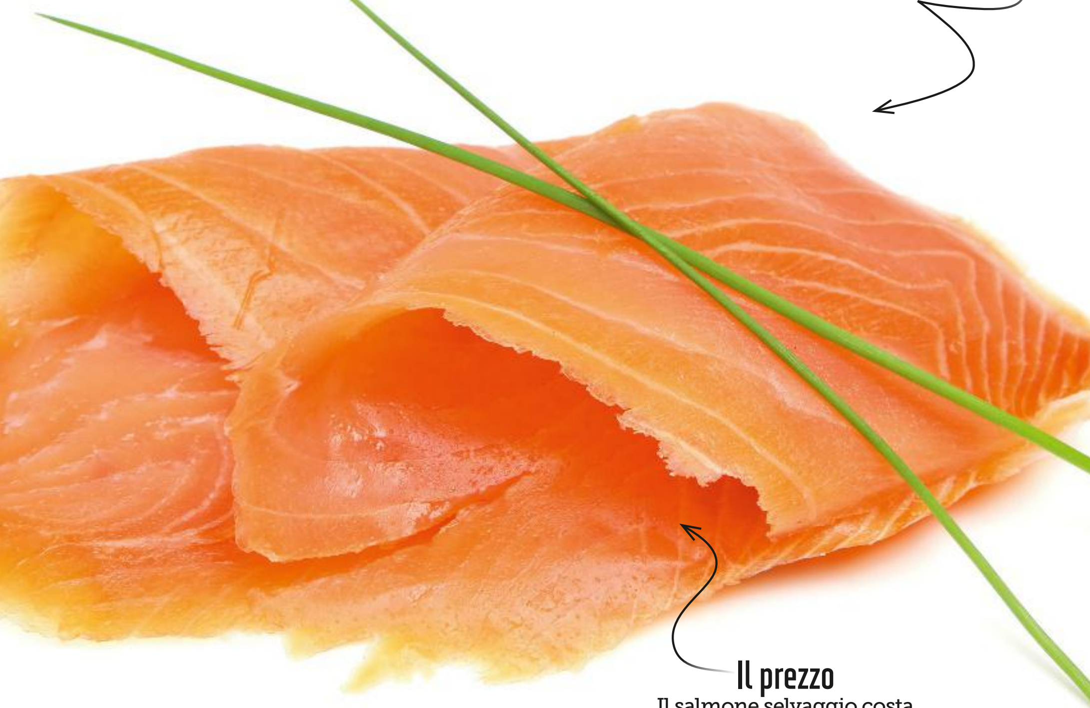
L'antipasto delle feste per eccellenza ha infinite varianti, quello che non cambia è la base di patate, carote, piselli e maionese. Poi puoi aggiungere quello che desideri: barbabietola, tonno, uova di quaglia, zucchine e gamberi sono gli ingredienti che ti proponiamo, ma sei libero di arricchire la tua insalata russa con quello che ti suggeriscono il gusto e la creatività!

RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

salmone AFFUMICATO

Il salmone affumicato raggiunge le nostre tavole dopo svariate fasi di lavorazione che partono dal pesce fresco. Per prima cosa viene ridotto a filetti e congelato in modo da mantenerne intatte le proprietà organolettiche, quindi passa alla salatura. Dopo un periodo variabile di riposo in apposite celle, il salmone è pronto per essere **affumicato in un forno particolare che sprigiona un getto di fumo, ottenuto dal mix di diversi legni**, che gli trasferisce il suo tipico aroma. A questo punto lo trovi in commercio confezionato sotto vuoto e tagliato in forme differenti: dalle fette sottili al filetto, dai tranci ai pezzetti, da scegliere secondo la ricetta. Ottimo da solo su **crostini al burro e pepe rosa** il salmone affumicato a **listarelle arricchisce pasta, insalate** e focaccine. Si conserva in frigorifero, ricorda però di lasciarlo circa **30 minuti a temperatura ambiente** prima di servirlo, in modo che abbia tempo di sprigionare i suoi aromi.

ALLEVATI
Gli allevamenti si trovano soprattutto in Scozia e in Norvegia, poi in Cile, Nuova Zelanda e Islanda.



Il prezzo

Il salmone selvaggio costa da 55 a oltre 100 € al chilo. Quello proveniente da allevamenti è più economico: 20-60 € al chilo.



LIBERO E selvaggio

Perché preferire il salmone selvaggio? Semplicemente perché è pescato nel suo ambiente: mari, fiumi e laghi e quindi segue una dieta naturale, mentre quello allevato è nutrito a mangimi. Infatti, mentre le carni di quello selvaggio sono di colore rosa scuro, quasi rosso, quelle del salmone allevato sono rosa chiaro con striature bianche, segno che contiene una maggiore quantità di grassi.

PRENDI NOTA

SALSA ALL'ANETO

Per preparare un condimento semplice ma gustoso, ispirato alla tradizione svedese, unisci in una terrina 4 cucchiai di senape, 20 g di zucchero e 2 cucchiai di aceto di vino rosso. Poi versa a filo 4 cucchiai d'olio di semi e lavora con lo sbattitore elettrico per emulsionare. Infine unisci 2 ciuffi d'aneto tritato, sale e pepe.





Corona di sfoglia con formaggio, aneto e melagrana

Preparazione **20 minuti**
Cottura **16 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 confezione di pasta sfoglia pronta tonda - 200 g di salmone affumicato - 300 g di formaggio cremoso - 1 uovo - 1 melagrana - 1 cucchiaio di olio extravergine - aneto fresco - semi di sesamo - sale - pepe







Stendi la sfoglia sulla piastra del forno e incidi al centro con un coltellino formando degli spicchi, quindi ripiegali verso l'interno formando una sorta di corona; ripiega leggermente anche il bordo esterno per formare il cornicione. Spennella con l'uovo, aggiungi i semi di sesamo e cuoci in forno a 180° per 16/18 minuti.

Versa il formaggio cremoso in una ciotola, aggiungi l'olio extravergine a filo e amalgama con cura. Regola sale e pepe. Trasferisci la crema in una sacca da pasticcere.

Quando la corona di sfoglia è fredda decorala formando tanti ciuffi di formaggio con la sacca da pasticciere, poi disponi le fettine di salmone affumicato e completa con rametti di aneto fresco e chicchi di melagrana.

la ricetta in più

Con crespelle verdi di spinaci

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

- 200 g di salmone affumicato a fette sottili - 100 g di farina 00 - 60 g di farina di piselli - 100 g di spinaci - 500 ml di latte - 3 uova - olio extravergine - 125 g di yogurt greco - mezzo limone - timo - sale

Lessa gli spinaci in abbondante acqua salata, scolali e lasciali raffreddare. Poi strizzali, trasferiscili nel bicchiere del mixer con 100 ml di latte e frulla. Regola sale e pepe. Lavorando con una frusta amalgama le uova con il latte rimasto. Unisci gli spinaci frullati e versa lentamente le due farine setacciate poi mescola con le fruste per ottenere una pastella liscia. **Scalda una padellina** con un goccio d'olio e versa un mestolo di pastella nel centro, poi ruota la padella per distribuirla in modo omogeneo e lascia cuocere 2 minuti circa per ciascun lato. **Piega le crêpes** a portafoglio e farciscile con un salsa preparata emulsionando lo yogurt, il succo di limone, il timo e il sale, poi aggiungi le fettine arrotolate di salmone affumicato. Decora con spinaci, piselli freschi e servi.





Torta di Rose,
il tuo fiore all'occhiello!







Pasta con Estratto di Vaniglia naturale

Grazie al pratico tubetto, si dosa facilmente e si aggiunge direttamente negli impasti, nelle creme e nei dolci al cucchiaio. Si amalgama perfettamente anche nelle preparazioni a freddo! I caratteristici puntini della bacca di vaniglia danno quel tocco "da pasticceria".

Cerchi una ricetta scenografica per le Feste, ma con i sapori più delicati e autentici? La Torta di Rose diventerà in breve il tuo fiore all'occhiello perché a una preparazione davvero facile corrisponde una grande soddisfazione. Questa ricetta porta in casa quel delicato profumo che nasce da ingredienti semplici, come burro, scorza di limone e Pasta con Estratto di Vaniglia naturale, un alleato del tuo successo, che dona un gusto autentico 100% naturale. Prova subito la Torta di Rose, è naturale che sia buona, se la prepari tu!



IL CONSIGLIO DI PANEANGELI

Per una torta ancora più gustosa, prima di arrotolare la pasta puoi spargere cannella o spezie in polvere (cardamomo, anice stellato, chiodi di garofano).

Torta di Rose

Ingredienti

Per l'impasto:
• 300 g farina 00 • 200 g farina manitoba • 1 busta di Lievito di birra per Dolci Lievitati PANEANGELI • 3 cucchiaini di Pasta con Estratto di Vaniglia naturale PANEANGELI
• scorza grattugiata di un limone
• 2 uova • 125/150 ml latte tiepido (37-40°C) • 1 cucchiaino raso di sale • 80 g burro morbido

Per farcire:
• 100 g burro a temperatura ambiente
• 100 g zucchero semolato

Per spolverizzare:
Zucchero al Velo spargitore PANEANGELI

Procedimento

Setaccia le farine in una terrina e mescola il Lievito di birra per Dolci Lievitati PANEANGELI. Versa nel centro zucchero, Pasta con Estratto di Vaniglia naturale PANEANGELI, scorza di limone e uova. Unisci un po' per volta il latte e il sale. Incorpora il burro morbido all'impasto e trasferiscilo sul piano infarinato. Lavoralo per almeno 10 minuti, allargalo con i pugni, riavvolgilo e sbattilo. Rimetti l'impasto nella terrina infarinata, copri con un canovaccio umido e poni a lievitare in luogo tiepido fino a quando il volume sará raddoppiato (1 ora e mezza circa).
Per la farcitura lavora il burro a crema, aggiungi gradatamente lo zucchero. **Stendi** l'impasto lievitato in una sfoglia rettangolare (circa 35x50 cm), distribuisci la crema di burro e arrotola dal lato piú lungo. Taglia il rotolo in 12 pezzi uguali e sistemali in uno stampo ⌀ 26 cm con carta forno. Poni a lievitare per 20 minuti circa. **Cuoci** per 25-35 minuti nella parte media del forno preriscaldato (elettrico 200°, ventilato 190°, a gas 210°).
Spolverizza la Torta di Rose raffreddata con lo Zucchero al Velo spargitore PANEANGELI. Conservala coperta a temperatura ambiente e consumala entro 48 ore.

CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Ghirlanda salata con spiedini

Festa per me significa abbondanza, colori e soprattutto sapori. Facciamo un tuffo all'indietro nella cucina di qualche tempo fa e prepariamo una ghirlanda di stuzzichini golosissimi... ovviamente mettiamo anche le mani in pasta: prepareremo un'irresistibile focaccia al formaggio!

Sciogli 4 g di **lievito di birra** in acqua a temperatura ambiente e poi versalo un po' alla volta su 350 g di **farina**, 100 g di **semola** e 100 g di **pecorino romano** mescolati in precendenza: puoi lavorare a mano o con la planetaria. Quando sei a metà unisci il sale e continua a impastare versando 300 g di acqua. Infine incorpora 20 g d'olio extravergine. Liscia l'impasto sul piano per qualche minuto e ottieni un panetto liscio. Mettilo in ciotola, copri e lascia lievitare per 2 ore. Versa l'impasto in una teglia unta rettangolare, copri di nuovo e fai riposare per un'ora. Trascorso il tempo fai i classici buchetti e cospargi con un mix di 30 g di acqua e 15 g di olio, poi aggiungi fiocchi di **sale** e aghi di **rosmarino** e cuoci a 200° per 30 minuti. Quando la focaccia è fredda tagliala a cubetti. Per gli spiedini alterna la focaccia con 180 g di **prosciutto cotto**, 120 g di **prosciutto crudo**, 120 g di **salame**, 150 g di **mozzarelline**, 200 g di **provolone**, 180 g di **cetriolini sott'aceto**, 250 g di **pomodorini**, 200 g di **olive** verdi e 200 g di olive nere. Disponi gli spiedini su un bel piatto da portata formando una corona e buone feste!

FOTO DI ANTONIO BAGNANO

e in più...

Il tocco in più
Una sferzata di energia: prima di versare il mix di acqua e olio puoi spolverizzare con altro formaggio grattugiato. La parte liquida che verserai servirà a proteggere il formaggio evitando che bruci.

"Al posto del pecorino puoi usare anche altri tipi di formaggi, più stagionati per palati coraggiosi, più freschi per palati amanti dei sapori delicati".

CENA della VIGILIA

Tutti riuniti attorno alla tavola per celebrare la notte più lunga dell'anno con piatti di mare freschi e golosi più un dolce tanto semplice quanto scenografico

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

organizza IL TUO tempo

4 giorni prima — **Abbatti il pesce**
Lascia il branzino nel congelatore a meno 18° per 96 ore e poi fallo scongelare in frigorifero.

2 ora prima — **Fai il dolce**
Prepara l'impasto della ciambella e cuocila in forno. Poi decorala e lasciala raffreddare nel frigorifero.

20 min. prima — **Butta la pasta**
Porta a bollore la pentola con l'acqua salata. Friggi i calamari e prepara i filetti di branzino per la tartare.







Calamarata con pesto di sedano

Meglio rossa o verde?
La versione natalizia di un ricco primo piatto partenopeo che per tradizione si cucina con il sugo di pomodoro.

Ciambella con glassa candida

Chiudiamo con dolcezza
Una torta facile e veloce che ruba la scena anche ai dolci più elaborati.

Tartare branzino e mela verde

Per iniziare
Una tartare freschissima con il gusto sapido del branzino e quello fresco della mela verde.





Tartare branzino e mela verde

20 min. Preparazione + riposo

Cottura NO

Per 4 persone

400 g di filetto di branzino già abbattuto - 2 mele verdi - 1 melagrana - 4 kiwi piccoli - 1 lime - coriandolo - cerfoglio - aneto - olio extravergine - sale - pepe

1 Pulisci i filetti eliminando le lische con l'aiuto di una pinzetta, poi controlla che non ne siano rimaste passando il pesce con un dito.
2 Per spellare i filetti tienili ben fermi dalla parte della coda e stacca la pelle con l'aiuto di un coltello a lama sottile e molto affilata.
3 Taglia la polpa a cubetti molto piccoli e condiscila con olio extravergine, il succo del lime e le erbe fresche tritate grossolanamente. Lava le mele, riducile a cubetti senza pelarle e uniscile al pesce. Disponi le tartare nei piatti aiutandoti con uno stampo. Apri la melagrana a metà e ricava i chicchi. pela i kiwi e tagliali a metà. Servi poi le tartare accompagnate da una "macedonia" di mele verdi, gemme di melagrana e kiwi.

Sempre buona

Possibili varianti
Al posto del branzino puoi fare la tartare con pesce spada, salmone, tonno, polpo, gamberi e seppie.

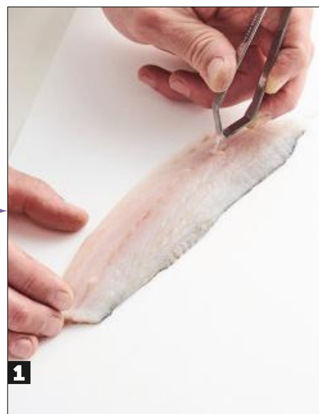
Succosa e croccante

Verde e croccante la Granny Smith Val Venosta si distingue per il sapore fresco e succoso, capace di regalare un gusto particolare alle tue ricette dolci e salate.



ABBASSA la temperatura

Per consumare il pesce crudo in totale sicurezza è necessario che venga abbattuto in modo da eliminare ogni genere di parassita. Per questo è necessario lasciarlo nel congelatore a meno 18 ° per almeno 96 ore.


1


2


3



USA I GAMBI e le foglie

Perfetto per condire la pasta con il pesce quando non hai tempo di cucinare un sugo elaborato il pesto di sedano puoi farlo con i gambi e le foglie, ma anche soltanto con queste ultime, nel caso ti siano rimaste dal altre preparazioni.



Calamarata con pesto di sedano

Preparazione 30 min.

Cottura 35 min.

Per 4 persone

350 g di pasta formato calamarata - 300 g di calamari freschi o decongelati - 50 g di farina 00 - 200 g di sedano - 100 g di pecorino grattugiato - 40 g di pinoli - 150 g d'olio extravergine - 150 g di asparagi - olio di semi di mais - sale - pepe

1 Pulisci i calamari eliminando la pelle scura, la cartilagine interna e il "becco" che si trova appena sotto gli occhi, poi sciacquali e tagliali nel senso della lunghezza per ricavare delle fettuccine di circa 1 cm di larghezza.
2 Infarina le fettuccine di calamari. In una padella capiente porta l'olio di semi di mais alla temperatura 180° e friggi i calamari pochi alla volta fino a renderli croccanti.
3 Per il pesto passa il sedano con un pela verdure in modo da eliminare la parte più esterna e fibrosa. Poi versalo nel bicchiere del mixer con i pinoli, il formaggio grattugiato, l'olio e frulla. Regola il sale. Recupera le punte degli asparagi, sbollentale in acqua salata per 3 minuti, quindi saltale brevemente in padella con un filo d'olio. Cuoci la pasta al dente e condiscila con il pesto di sedano, aggiungi gli asparagi saltati e completa con i calamari fritti ben caldi.

Il primo piatto che ha il sapore del mare

Calamaro o calamarata?
Calamarata è il nome del formato di pasta ma anche della tipica preparazione campana che unisce pasta, calamari e sugo di pomodoro.


1


2


3

STELLINE DI **zucchero**

Per la ciambella abbiamo scelto una decorazione nei colori del Natale, ma puoi anche guarnirla con frutta fresca e biscotti sbriciolati oppure con stelline di zucchero dorate e gocce di cioccolato.

Ciambella con glassa candida

Per 6 persone

Per la ciambella: 4 uova intere e 2 tuorli - 220 g di farina 00 - 230 g di zucchero semolato - 60 g di burro - 1 bustina di lievito per dolci. Per la glassa: 275 g di zucchero a velo - 55 g di albumi pastorizzati - succo di limone. Per decorare: granella di pistacchi - scaglie di cioccolato - chicchi di melagrana

Preparazione 40 min.

Cottura 35 min.

1 Per la ciambella: monta le uova, i tuorli e lo zucchero con lo sbattitore elettrico fino a quando il composto sarà chiaro e spumoso. Aggiungi la farina versandola a pioggia e mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto, infine aggiungi il lievito e il burro sciolto ma non caldo. Versa l'impasto in una tortiera antiaderente a forma di ciambella e cuoci in forno statico a 175° per 35 minuti. Fai raffreddare la ciambella e sformala.
2 Per la glassa: lavora gli albumi assieme a 1 cucchiaino di succo di limone, poi versa lo zucchero a velo, poco per volta senza smettere di lavorare, e prosegui fino a ottenere un composto liscio e lucido. Spalma la glassa sulla ciambella utilizzando una piccola spatola.
3 Lascia stabilizzare la glassa per almeno 10 minuti e poi decora la ciambella con le scaglie di cioccolato, la granella di pistacchi e qualche chicco di melagrana.

Come in pasticceria

Albumi pastorizzati
La glassa di zucchero a velo ovviamente non si cuoce, per questo è necessario utilizzare gli albumi pastorizzati come si fa in pasticceria: li trovi nei supermercati in pratiche confezioni.

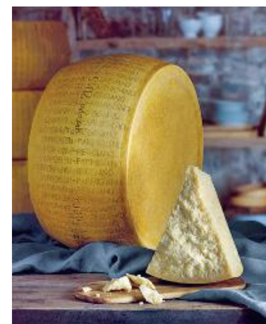
RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

Parmigiano REGGIANO DOP

Il parmigiano reggiano è un prodotto Dop, a Denominazione di Origine Protetta, dove la parola "origine" indica la zona di provenienza e quindi le province di **Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna e Mantova**. La lavorazione parte dal latte di mucche di razza autoctona, allevate in questi territori e alimentate con foraggi prodotti in zona. Per ogni forma di Parmigiano Reggiano servono circa **550 litri di latte** che viene fatto coagulare naturalmente con l'aggiunta di caglio e sale comune. Poi le forme vengono lasciate stagionare da un minimo di 12 mesi a un massimo di oltre 45 mesi e in questo periodo acquisiscono qualità differenti. **Dopo 12-19 mesi** è delicato. **Da 20 a 26 mesi** ha un gusto equilibrato tra dolce e salato e una pasta friabile e granulosa. **Da 27 a 34 mesi** è più aromatico e ha una consistenza friabile e asciutta. Il più stagionato: **da 35 a 45 mesi** è anche il più intenso nel sapore e nel colore.

ORIGINE CONTROLLATA
Ogni forma è marchiata all'origine e poi esaminata a 12 mesi, se supera l'esame, il marchio "Selezione".

Il costo
Il prezzo medio del Parmigiano Reggiano Dop si aggira attorno a 20 euro al chilo.



SANO DIGERIBILE e naturale

Appetitoso, ricco in calcio, fonte di fosforo e privo di additivi e conservanti è anche naturalmente privo di lattosio, dal momento che tutto lo zucchero (lattosio) viene trasformato in acido lattico a opera dei batteri lattici. Le lunghe stagionature (40 mesi) sono inoltre fonte di selenio e cromo, che proteggono dallo stress ossidativo e regolano i livelli di glucosio nel sangue.

PRENDI NOTA
LA COPPIA VINCENTE

Il tartufo e il parmigiano sono una coppia perfetta perché i loro sapori si esaltano a vicenda, senza che uno copra l'altro. Per un antipasto facile, veloce e molto adatto alle feste, servi il tartufo nero ridotto a scaglie alternate a sfoglie di parmigiano reggiano. La stessa accoppiata è ottima anche per arricchire di gusto risotti e ravioli.



Cestini con rose di prosciutto e cubetti di mostarda

Preparazione **10 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

150 g di parmigiano grattugiato - 250 g di fette di prosciutto crudo
120 g di mostarda di frutta



Per i cestini scalda una padella antiaderente diametro 15-16 cm fino a quando è abbastanza calda da sciogliere il formaggio senza che si attacchi. Distribuisci il parmigiano a pioggia, aspetta che si sia sciolto e lascia raffreddare in modo che si compatti e si possa girare dall'altro lato, quindi giralo e cuoci ancora 2 minuti.



Quando hai cotto il parmigiano lascia cadere la cialda sopra una ciotola capovolta in modo che possa prenderne la forma, poi chiudi con una seconda ciotola appoggiandola con delicatezza e lascia raffreddare.



Arrotola le fette di prosciutto dando la forma di una rosa e taglia la mostarda a cubetti piccoli. riempi quindi i cestini di parmigiano alternando il salume e la mostarda.

la ricetta in più

Fonduta di formaggio

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 10 minuti

200 ml di latte fresco intero - 400 g di Parmigiano Reggiano - 4-5 tuorli - 30 g di burro - 2 fette di pane per i crostini - pepe

Grattugia il parmigiano reggiano, aggiungi il latte e lascia macerare per almeno 4 ore. Trascorso il tempo, scola il formaggio e tieni da parte. Scalda a bagnomaria il tegame per la fonduta, versa il burro e fallo sciogliere completamente. **Aggiungi il formaggio** scolato con 3 cucchiai del suo latte d'infusione e mescola per scioglierlo. Unisci 1 primo tuorlo e mescola per incorporarlo. **Versa un altro tuorlo** e prosegui fino a 4, aspettando sempre che il precedente sia incorporato prima di aggiungere il successivo. Se i 4 tuorli non bastassero, aggiungi il quinto. Regola il pepe e servi con crostini di pane tostati.



DI **MADDALENA PIACENTINO**

Emporia **gin**

La leggenda e la cultura dei Fenici si intrecciano in questa storia che inizia nel 1200 a.C. Ogni notte i **Fenici, partendo dalle coste della Siria,** circumnavigavano il Mediterraneo rifugiandosi talvolta in angoli lontani dal mare aperto. Ripari, in cui stanziavano mercati d'affari, tramandati nel tempo **sotto forma di "empori".** Alla ricerca di basi commerciali, arrivarono a Capo Vaticano, **in Calabria,** dove fondarono un nuovo insediamento e piantarono arbusti di ginepro di **colore rosso porpora** (*rosso phoinix*). Da questa bacca è nato il distillato Emporia Gin, con l'aggiunta di scorze di agrumi e piante aromatiche. **Una formula alcolica** frutto di uno studio con il Dipartimento di Agraria dell'Università Mediterranea di Reggio Calabria, a base di Ginepro Fenicio, prodotta dalla Distilleria Caffo, una delle prime aziende italiane ad averne avviato la produzione nel Meridione.





ZONA DI PRODUZIONE

L'azienda agricola di 16 ettari, ubicata nelle vicinanze della distilleria di Limbadi, garantisce la disponibilità di materie prime fresche dedicate alla produzione dei liquori.

la giusta ricetta

PHOENICIAN Negroni



Per realizzare questo particolare cocktail versa in un bicchiere old fashioned 3 cl di Emporia Gin, 1,5 cl di Vecchio Amaro del Capo Red Hot Edition 2,5 cl di Red Bitter Caffo 2,5 cl di vermouth rosso. Metti a raffreddare tutti gli ingredienti nel mixing glass con ghiaccio. Versa la miscela ottenuta nel bicchiere con un chunk di ghiaccio. Completa quindi con un twist di limone e decora con fili di peperoncino adagiati sul cubo di ghiaccio.



PRENDI NOTA GLI AROMI

Il profumo comprende agrumi (bergamotto, limone, lime), spezie, erbe (assenzio e salvia sclarea), radici (angelica e liquirizia), fiori (sambuco e zagara). Al palato il gin è secco, fresco, morbido e aromatico.

calendario DELL'AVVENTO

Aspettiamo assieme l'arrivo del Natale contando i giorni che ci dividono dalla notte più magica dell'anno e intanto iniziamo a preparare i regali da mettere sotto l'albero. Ancora una volta AUGURI!

A CURA DI **FEDERICA ESTI**



1

trovi la ricetta a pag 27



7

5

3





2

trovi la ricetta a pag 30



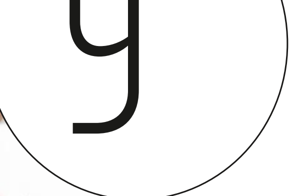


8

trovi la ricetta a pag 28













9

10

11

trovi la ricetta a pag 27









12

13

14

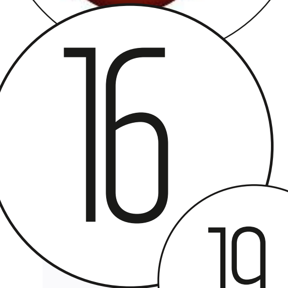
trovi la ricetta a pag 33



15

trovi la ricetta a pag 29











16

17

18

trovi la ricetta a pag 28







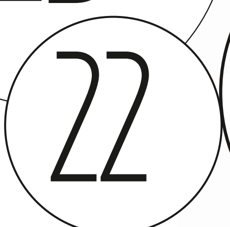
19

20

21







22

23

24

Preparazione 25 min.

Cottura 115 min.



"Uno dei piatti simbolo delle festività natalizie presentato in modo davvero scenografico. Cosa chiedere di più?".

10 *ricette* in CROSTA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **F. ARIATTA**

Tortellini in brodo avvolti nella sfoglia

Per 4 persone
400 g di tortellini di carne - 300 g di mix di sedano, carota e cipolla - 2 foglie di alloro - 300 g di polpa di manzo - 1 confezione di pasta sfoglia pronta - 1 uovo - sale

Per il brodo di carne, versa in una pentola il mix di verdure a pezzetti, la carne e l'alloro, copri con acqua fredda e porta a ebollizione. Sala leggermente. Fai bollire a fiamma viva 10 minuti, in modo che le impurità affiorino ed eliminale col mestolo forato. Abbassa la fiamma e lascia sobbollire per almeno 90 minuti. Filtra quindi il brodo e versalo in una zuppiera. **Immergi i tortellini** copri con la sfoglia creando un coperchio e sigilla i bordi. Poi decora la superficie con strisce di sfoglia creando un motivo a griglia. **Spennella con l'uovo** sbattuto e cuoci in forno già caldo a 190° per 15 minuti o finché la sfoglia sarà ben dorata e i tortellini cotti, poi servi subito.

Filetto di tonno

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

600 g di filetto di tonno fresco - 350 g di zucchine - 1 cipolla rossa - 250 g di patate - 1 cucchiaio di aceto di vino rosso - 30 g d'olio extravergine - rosmarino tritato - sale - pepe

Sbuccia le patate, tagliale a fette sottilissime con l'aiuto di una mandolina, saltale quindi velocemente in una padella antiaderente con poco olio fino a quando sono ben dorate. Scotta il filetto di tonno 3-4 minuti per lato, poi condiscilo con olio, sale, pepe coprilo con le patate, disponi le fettine leggermente sovrapposte. **Completa la cottura** in forno con la sola funzione grill per 2-3 minuti, giusto il tempo di colorare la crosta di patate in modo uniforme. Taglia le zucchine a mezzaluna e falle saltare con un filo d'olio. Infine, regola di sale e pepe. **Riduci la cipolla** a spicchi, poi immergili in un pentolino con acqua e aceto e cuocili per 5 minuti. Servi il filetto a fette su un letto di zucchine e cipolla e completa con un filo d'olio.





“Formaggio, salmone e ortaggi coloratissimi creano un delizioso antipasto che rende più allegra la tavola”.

Preparazione 25 min.

Cottura NO

Terrina di formaggi, barbabietole e salmone

Per 6 persone
500 g di robiola - 500 g di formaggio spalmabile - 400 g di salmone affumicato a fette - 6 barbabietole rosse cotte - 1 mazzetto di aneto - uova di lompo - capperi dissalati - 1 mazzetto di prezzemolo - sale - pepe

Versa i formaggi in una ciotola con l’aneto tritato, sale, pepe e tieni da parte. Affetta finemente le barbabietole e tamponale per asciugarle. Fodera una ciotola grande con una pellicola, lasciandola fuoriuscire ai bordi. **Copri il fondo** con le fette di salmone senza lasciare spazi vuoti. Sovrapponi quindi le barbabietole e poi versa il formaggio, premendo delicatamente per compattarlo. Procedi allo stesso modo, facendo uno strato di barbabietole, un altro di salmone e uno di formaggio, terminando con il salmone. **Compatta per eliminare** gli spazi vuoti, chiudi con pellicola e fai rassodare in frigorifero per almeno 8 ore. Infine, togli la terrina dal frigorifero 1 ora prima di servire e decora con uova di lompo, capperi e prezzemolo.

Cavolfiore alla Wellington

Per 4 persone
1 cavolfiore grande - 1 confezione di pasta sfoglia pronta rotonda - 150 di formaggio tipo fontina a fette - 100 g di paté di olive - 50 g di formaggio grattugiato - 1 uovo - sale - pepe

Lava il cavolfiore ed elimina le foglie più esterne, poi lessalo per 10 minuti circa in acqua bollente salata controllando che rimanga al dente. Scolalo e raffreddalo subito in una ciotola con acqua e ghiaccio. **Stendi la pasta sfoglia** su un piano di lavoro. Sgocciola bene il cavolfiore, spalmalo con il paté di olive e coprilo con le fette di formaggio, premendo delicatamente per farle aderire, poi coprilo con la sfoglia, piegando la pasta sotto il bordo e sigillando il fondo. **Disponilo in una teglia** foderata con carta forno, spennellalo con l’uovo sbattuto,spoverizzalo col formaggio grattugiato e inforna a 175° per 35 minuti fino a quando la pasta sarà ben cotta e perfettamente dorata.

“Un cavolfiore intero protagonista di una ricetta di alta cucina, perché no?”.



Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.



Sapore mediterraneo
Il paté di olive dà più gusto a finger food, antipasti e condimenti (Madama Oliva www.madamaoliva.it/linea-pate-e-hummus/).

lo sapevi che

la VERSIONE originale

La ricetta originale “alla Wellington“ è un succulento filetto di manzo intero ricoperto di crema di funghi e prosciutto, avvolto nella pasta sfoglia. Una ricetta nobile, sofisticata e amata in tutto il mondo che secondo la leggenda si deve ai cuochi del duca di Wellington, generale dell’esercito inglese che sconfisse Bonaparte a Waterloo. In realtà non c’è chiarezza sulla sua origine, contesa tra Francia e Stati Uniti, e nemmeno sul periodo storico in cui apparve sulle tavole per la prima volta. Infatti, la prima citazione del piatto risale solo al 1970.

PREPARA
bene
la carne

La riuscita della ricetta dipende innanzitutto dal fatto che la frutta secca aderisca molto bene al filetto. Per questo, al momento di preparare la carne, puoi spennellarla con una salsa oppure con burro fuso o con il miele, in alternativa puoi anche passarla nell'uovo sbattuto, proprio come si fa con la cotoletta.

Filetto di manzo in frutta secca

Per 4 persone
700 g di filetto di manzo- 120 g di frutta secca mista - 350 g di patate - 1 rametto salvia - 3 cucchiaini di miele di castagno - 1 cucchiaio di senape dolce - olio extravergine -sale - pepe

Togli il filetto dal frigorifero e lascialo a temperatura ambiente per circa 30 minuti, poi condiscilo con olio, sale, pepe, quindi scottalo a fiamma molto alta in una padella antiaderente caldissima, in modo che si formi una crosticina e i succhi della carne restino sigillati all'interno.
Lascia intiepidire poi spennella la carne con la senape e passala quindi nella frutta secca grossolanamente tritata proprio come se la stessi impanando. Adagialo in una teglia con un filo d'olio, la salvia e cuocilo nel forno a 170° per 15 minuti in modo che resti rosa e morbido.
Recupera il fondo di cottura, unisci il miele e riporta brevemente sul fuoco in modo da ridurre leggermente la salsa. Affetta il filetto e servilo su un letto di patate arrosto e la salsa in una ciotola a parte.

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"Nella nostra ricetta abbiamo usato il filetto di manzo, ma se preferisci lo puoi tranquillamente sostituire con quello di maiale".



Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Verdure e besciamella in pasta fillo

Per 4 persone
150 g di carote - 150 g di patate - 150 g di broccoli - 100 g di carciofi sott'olio - 1 confezione di pasta fillo. Per la besciamella: 500 ml di latte - 40 g di burro - 40 farina 00 - 50 g di formaggio grattugiato - noce moscata - sale

Per la besciamella porta il latte a ebollizione con il sale e la noce moscata. In un pentolino a parte lascia sciogliere il burro, poi aggiungi la farina a pioggia mescolando con una piccola frusta a mano e cuoci a fiamma dolce per 2 minuti.
Quando il latte bolle versaci il composto di burro e farina e continua ad amalgamare 3 minuti per addensare la besciamella, solo alla fine unisci il formaggiograttugiato.
Taglia le carote a fettine, i broccoli a cimette, le patate a cubetti e lessa le verdure separatamente. Distribuisci la besciamella sul fondo di una teglia, disponi le verdure e copri con la pasta fillo increspandola leggermente. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per circa 10 minuti fino a quando la pasta sarà dorata e croccante. Servi ben caldo.

Rana pescatrice in foglie di porro

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

1 kg di coda di rana pescatrice - 1 porro - 500 g di polpa di zucca - 1 rametto di salvia - 40 g d'olio extra vergine - 1 noce di burro - sale - pepe

Pulisci la rana pescatrice tirando via la pelle scura, poi con l'aiuto di una forbice elimina la punta della coda e la cresta dorsale. Trasferiscila in una padella ben calda con un filo d'olio e falla colorire da ogni lato. **Pulisci il porro**, ricava le foglie più larghe, quindi sbollentale 30 secondi in acqua bollente e poi raffreddale immediatamente in una ciotola con acqua e ghiaccio. Avvolgi il pesce nelle foglie del porro e poi completa la cottura in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti. **Riduci la polpa di zucca** a cubetti e versali in una padella con pochissima acqua e cuoci con il coperchio per circa 10 minuti, in modo che risulti cotta ma croccante. Infine, aggiungi il burro e le foglie di salvia. Servi la rana pescatrice accompagnata dai cubetti di zucca.



Trancio di salmone e spinaci nella sfoglia

Per 6 persone
1 confezione di pasta sfoglia rettangolare - 400 g di filetto di salmone - 1 kg di spinaci - 1 uovo - burro - sale - pepe

Sciogli una noce di burro in una padella capiente, aggiungi gli spinaci, regolate il sale e lasciali appassire a fuoco dolce per 5 minuti col coperchio. Poi toglilo, falli asciugare e spegni. Appoggia il filetto di salmone sopra un tagliere con la pelle rivolta verso il basso. Cospargi la parte rivolta verso l'alto con poco sale grosso in modo da renderlo meno scivoloso. **Afferra la parte salata** e pratica un'incisione fra la carne e la pelle con un coltello affilato lavorando lentamente per rimuoverla, poi elimina le lische con una pinzetta passando , mano sul filetto per individuarle. **Stendi la sfoglia** e dividila a metà, bucherella una parte con una forchetta e appoggiala in una teglia coperta con carta forno, adagia il salmone e poi coprilo con gli spinaci asciutti. Chiudi con la sfoglia rimasta, sigillala lungo i bordi e spennella con l'uovo. Cuoci 25 minuti in forno statico a 180°.



le proprietà DEL *SALMONE*

Il salmone è un pesce grasso, è vero, ma ricco di grassi buoni gli Omega 3 che hanno la capacità di rendere il sangue più fluido, contiene poi triptofano, un aminoacido che interviene come regolatore del sonno e dell'umore, infine apporta all'organismo una quantità significativa di vitamine, in particolare la vitamina B6, che favorisce la produzione di melatonina.

così È FRESCO

Prima di acquistare un filetto di salmone osserva il colore: quello fresco è arancione o rosa intenso; controlla che non ci siano macchie e infine annusalo l'odore di mare deve essere leggero; se è troppo presente evita di acquistarlo.

LA LUNGA storia del dolce tirolese

I primi documenti che parlano di qualcosa di simile allo strudel sono di origine asiatica. Gli assiri infatti preparavano un dolce composto da strati di sfoglia o pane azzimo, noci e miele. Percorrendo la Via della Seta raggiunse la Grecia nel III secolo a.C. e da qui la Turchia, dove ispirò la baklavà. In tempi più recenti fece il suo ingresso nell'Ungheria dominata dall'Impero Ottomano e infine si diffuse in Austria e quindi in Tirolo, di cui faceva parte anche l'Alto Adige.

Strudel di mele con salsa al caramello

Per 6 persone
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
2 mele - 70 g di biscotti secchi - 50 g di noci - 50 g di uvetta - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 noce di burro - confettura di albicocche - cannella - anice stellato - mezzo limone - zucchero a velo - gelato.
Per la salsa al caramello: 150 g di zucchero - 2 cucchiai d'acqua - 100 ml di panna fresca

Metti a bagno l'uvetta per 10 minuti. Sbuccia le mele, tagliale a cubetti e saltale con burro, zucchero di canna e succo di limone per 5 minuti. Versale in una ciotola con le noci tritate, l'uvetta strizzata, i biscotti sbriciolati e mischia. **Stendi la pasta sfoglia**, metti il ripieno al centro e distribuiscilo lasciando libero un bordo di 2 cm. Ripiega i 2 lati corti verso il centro e chiudilo arrotolandolo sul lato lungo, poi sigilla i bordi. Spennella con la confettura, pratica 3 incisioni e cuoci per 25 minuti in forno statico a 200°. Fai raffreddare. **Per la salsa al caramello**: versa acqua e zucchero in un pentolino e cuoci mescolando con il cucchiaio di legno. Appena si formano i cristalli, abbassa la fiamma e continua a mescolare fino a quando lo zucchero è caramellato. Togli dal fuoco e unisci la panna calda mescolando. Decora lo strudel con zucchero a velo, salsa al caramello e se ti piace 1 pallina di gelato alla vaniglia.

"Le mele più adatte a questa preparazione sono le tradizionali Renette, poi le Golden Delicious e le Fuji".

Preparazione 30 min.
Cottura 40 min.





"Per una variante golosa, svuota le pere con uno scavino prima di avvolgerle nella sfoglia e poi riempi le cavità con una crema di tuo gusto".

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

Pere speziate in un vortice di sfoglia

Per 4 persone
4 pere Abate grandi - 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare - 1 tuorlo - 3 cucchiai di latte - 400 ml d'acqua 1 stecca di cannella - 1 baccello di vaniglia - 1 pizzico di noce moscata - 120 g di zucchero di canna

Versa in un tegame l'acqua, lo zucchero la stecca di cannella, i semi del baccello di vaniglia, la noce moscata e cuoci a fuoco dolce per sciogliere lo zucchero. Pela le pere, immergile nel tegame e lascia cuocere per circa 10 minuti. **Scolale, asciugale** e lascia raffreddare. Stendi la sfoglia e tagliala a striscioline piuttosto sottili, quindi usale per avvolgere le pere formando una spirale che parte dalla base e arriva fino alla punta. **Spennella la sfoglia** con il tuorlo sbattuto con il latte e cuoci in forno a 200° fino a quando la sfoglia sarà ben dorata. Servi le pere in sfoglia a temperatura ambiente.

The POWER of PISTACHIOS®

NOTIZIA SORPRENDENTE: I PISTACCHI SONO RICCHI DI ANTIOSSIDANTI

In un recente studio condotto dalla Cornell University e pubblicato sulla rivista scientifica *Nutrients*, la potenza antiossidante dei pistacchi americani è stata misurata utilizzando i protocolli di test Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) e Cellular Antioxidant Activity (CAA). Per maggiori informazioni visita AmericanPistachios.org.


AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.it

idee regalo



Fritti perfetti
Utilizza l'aria calda per friggere i tuoi cibi senza olio. La tecnologia Fat Removal è progettata per catturare i grassi. Con il formato XXL puoi cucinare un pollo intero o 1,4 kg di patatine fritte (Airfryer Premium XXL, **Philips**, prezzo su richiesta).

Un cuore di dolcezza
Prepara il tuo dolce a forma di cuore con lo stampo in ceramica adatto a tutti i tipi di forno. Nella confezione è incluso un mini ricettario (stampo Delicia, **Tescoma**, € 69,90).





Design compatto
Impastatrice planetaria dal design compatto con 4 accessori: spatole in silicone, doppie fruste in acciaio, doppie pale impastatrici, doppi ganci. Con motore da 1500 W e 6 velocità con funzione Pulse (Cakelover, **Imetec**, prezzo su richiesta).



Gelato espresso
La macchina dal design ricercato e può mantecare un gelato in pochi minuti. Basta versare il contenuto del TooABrik nell'apposito bicchiere e premere un pulsante (Milano Premium **TooA**, prezzo su richiesta).



Foglie e farfalle
Il set da sei cucchiaini da caffè in acciaio inox è arricchito dal manico sagomato con le differenti icone che rappresentano foglie, farfalle e bacche (Set 6 cucchiaini Hello Autumn, **Thun**, €22,90).



Multiuso
La Cocotte 2 in 1 in ghisa ha una capacità di 6,8 litri e una distribuzione del calore uniforme. Realizzata per le griglie di cottura. Il coperchio piatto si trasforma in piastra e i 2 pezzi si impilano facilmente (Cocotte 2 in 1, **Weber**, € 159,99).

veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO
E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Sfogliatine con mirtilli e meringa

Durante le passeggiate estive in montagna raccolgo i frutti di bosco. I mirtilli sono i miei preferiti: lavati e asciugati, li chiudo nei sacchetti e li congelo. Durante l'inverno li tiro fuori dal freezer e li mangio al naturale, li spadello con lo zucchero per guarnire il gelato, li aggiungo all'impasto dei frollini... sono sempre buoni, ma in versione curd restano inimitabili. Prova questo dessert fatato per le feste.

In un pentolino sciogli 100 g di **burro** con 250 g di **zucchero**, unisci 450 g di **mirtilli**, il succo e la scorza di 1 **limone** e porta a sfiorare il bollore. A parte sbatti 2 **tuorli** con 20 g di **amido di mais** e uniscili mescolando con una frusta. Fai addensare il curd a fuoco dolce, poi lascialo raffreddare. Da 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare taglia 6 rettangoli uguali, poi disponili su una teglia foderata con carta da forno. Su ognuno ritaglia un rettangolo interno a circa 1 cm dal bordo. Bucherella il fondo e spolverizza con **zucchero a velo**. Cuoci a 200° per circa 8 minuti. Sforna e farcisci con il curd di mirtilli. Profuma con del timo, rimetti in forno e continua la cottura per altri 10-12 minuti. Prepara la meringa all'italiana: in un pentolino porta 30 g di acqua e 200 g di zucchero a 121° e versali a filo in una ciotola, mentre monti 100 g di **albumi** con le fruste elettriche. Continua a montare fino a completo raffreddamento. Distribuisci una cucchiaiata di meringa su ogni sfogliatina, modellandola a ciuffi con il dorso del cucchiaio per un effetto elegante. Fiammeggiala con il cannello. Il dessert è servito!

"Tutti i frutti sono più buoni raccolti in natura, ma questo per i mirtilli è particolarmente vero. A differenza di quelli coltivati, che hanno buccia viola-blu ma polpa chiara e sapore più soft, i piccoli mirtilli selvatici hanno la polpa succosissima che tinge come inchiostro e un intenso profumo. Puoi raccoglierli durante una passeggiata, comprarli dai piccoli produttori o al banco dei surgelati."

La versione veloce
Per una versione più veloce, ma altrettanto scenografica e deliziosa, puoi sostituire la meringa fiammeggiata con yogurt greco o panna semimontata, completando poi con un filo di miele.

e in più...

CHICCHI color melagrana

Un menu leggero e colorato da condividere in una serata di festa perché è allegro, delicato e porta fortuna

RICETTE DI **KAREN HUBER** FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

Un tocco di gusto

Se ti piace puoi servire il risotto alla barbabietola con il formaggio gorgonzola ridotto a cubetti piccoli.



15 min. Preparazione + riposo

Cottura 20 min.

Mini aspic di verdure

Per 4 persone
150 g di piselli surgelati - 150 g di chicchi di mais dolce già cotti - 200 ml di brodo vegetale - 1 melagrana - 2 g di agar agar in polvere - sale - pepe

Apri la melagrana a metà, riducila a spicchi e sgranala, avendo cura di eliminare la pellicina bianca. Versa i piselli ancora surgelati in una padella, con 1 mestolino d'acqua e lascia cuocere per 5 minuti, fino a quando l'acqua è evaporata completamente. Scola i chicchi di mais dall'acqua di conserva. **Versa il brodo vegetale** in un tegame e lascialo scaldare, unisci la polvere di agar agar e mescola con cura per farla sciogliere. Fai cuocere per almeno 6 minuti. Riempi degli stampi di silicone con le verdure, formando un primo strato con i piselli, poi con il mais e termina con i chicchi di melagrana. **Copri con il brodo** e lascia raffreddare a temperatura ambiente. Fai rassodare gli aspic nel frigorifero per almeno 2 ore e sformali soltanto al momento di servire.



Risotto alla barbabietola

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone

320 g di riso Carnaroli - 260 g di barbabietole precotte - 2 melagrane - 1 cipolla piccola- 1 l di brodo vegetale - 80 g di formaggio grattuigiato - 50 g di burro - 150 ml di prosecco - olio extravergine di oliva - 125 g di formaggio cremoso - nocciole tostate - rosmarino - sale - pepe

Riduci a pezzetti le barbabietole e frullale fino a ottenere una purea liscia. Taglia a metà una melagrana e spremila come faresti con un'arancia. Taglia a metà anche la seconda, riducila a spicchi e sgranala, avendo cura di eliminare la parte bianca. Scalda 2 cucchiai d'olio in un tegame, aggiungi la cipolla tritata e lasciala appassire, poi versa il riso e fallo tostare mescolando. **Quando il riso è lucido**, sfuma con il prosecco e lascia evaporare. Inizia a cuocere il riso bagnandolo con 1 mestolo di brodo caldo ogni volta che il precedente si è asciugato. Dopo 10 minuti aggiungi la purea di barbabietola, il succo di melagrana e porta a termine la cottura. **Togli dal fuoco**, unisci il burro, il formaggio grattugiato e mescola con cura .Metti il coperchio e lascia mantecare per 1 minuto. Distribuisci il risotto nei piatti e decora con il formaggio cremoso, chicchi di melagrana, nocciole tostate e rosmarino.



Golose e croccanti

Molto usate in pasticceria e per la produzione di granelle e farine le nocciole sono una fonte eccellente di vitamine, minerali e acidi grassi "buoni" (Nocciole Mocerino).

Ciambelle glassate

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

Per 8 ciambelle

125 g di zucchero - 125 g di burro morbido - 150 g di farina 00 - 3 uova - 1,5 cucchiaino di lievito per dolci - 3 uova. Per la glassa: 125 g di zucchero a velo - 1 melagrana - mix di fiori edibili essiccati

Versa lo zucchero e il burro in una ciotola e lavora con le fruste elettriche fino a ottenere una miscela cremosa. Aggiungi le uova a temperatura ambiente, uno alla volta, continuando a lavorare. Unisci la farina, il lievito setacciato e amalgama delicatamente. **Trasferisci l'impasto** in uno stampo di silicone o in 8 stampi monoporzione e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Fai raffreddare e quindi sforma le ciambelle. **Per la decorazione** taglia a metà una melagrana, spremi una parte e riduci l'altra in chicchi, avendo cura di eliminare tutta la parte bianca. In una ciotola mescola lo zucchero a velo con 1 cucchiaio di succo di melagrana fino a ottenere una glassa liscia ma densa. Adagia le ciambelle in un piatto coperto con una gratella per dolci e fai colare la glassa. Decora con i chicchi di melagrana e i fiori edibili.





10 *antipasti* per le FESTE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **KAREN HUBER**
FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**
STYLING **FEDERICA ESTI**

Flan di sedano rapa con pere al vino rosso

Per 4 persone
Per il flan: 280 g di sedano rapa - 1 uovo - 75 ml panna fresca - burro - 2 cucchiai di formaggio grattugiato - sale - pepe.
Per le pere: 4 pere coscia - 125 ml di vino rosso - 90 g di zucchero - 1 stecca di cannella - 2 chiodi di garofano - 5 bacche di pepe rosa- timo

Per le pere Versa in una casseruola il vino rosso, lo zucchero, le spezie e porta a ebollizione a fiamma dolce. Sbuccia le pere, tagliale a dadini piccoli e aggiungile nella casseruola col vino. **Cuoci per 12 minuti** circa. Preleva i cubetti di pera con un cucchiaio e tieni da parte. Filtra il liquido con un colino, versalo in un pentolino e fai ridurre fino a ottenere una consistenza sciropposa **Per i flan** pulisci il sedano rapa, riducilo a dadini e falli stufare con 1 noce di burro. Raffredda 5 minuti e frullali con la panna, l'uovo, il formaggio per ottenere una crema. Regola sale e pepe. Distribuisci la crema in 4 stampi monoporzione imburrati e infarinati poi adagiali in una teglia con3-4 cm d'acqua bollente. Cuoci in forno statico a 180° per 20 minuti. Per servire versa poco sciroppo nei piatti, adagia i flan e decorali con le pere a cubetti. Termina con il sedano rapa e rametti di timo.

Crostone con tapenade e zucchine

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 10 minuti

Per la tapenade: 100 g di olive taggiasche denocciolate - 1 cucchiaio di capperi - 2 pomodori secchi - mezzo spicchio d'aglio - mezzo limone - basilico - prezzemolo - olio extravergine - 4 fette di pane ai cereali - 2 zucchine - 1 spicchio d'aglio - formaggio grattugiato - caprino - rucola

Per la tapenade versa nel mixer le olive, i capperi sciacquati, i pomodori secchi tagliuzzati, l'aglio pelato, un ciuffo di prezzemolo, il basilico spezzettato con le mani, 2 cucchiai d'olio, il succo di limone e aziona a intermittenza per ottenere un composto granuloso. **Spunta le zucchine** e affettale. poi saltale velocemente in una padella calda con un giro d'olio e 1 spicchio d'aglio, regola il sale e spegni il fuoco appena hanno preso colore. **Tosta le fette di pane** sopra una griglia bollente avendo cura di girarle per farle dorare sui due lati. Spalmale con uno strato di tapenade, copri con le zucchine saltate, ciuffi di formaggio caprino e il parmigiano a scaglie; se ti piace decora con foglie di rucola e qualche oliva. Servi il crostone ben caldo.





Preparazione 25 min.

Cottura 44 min.

Cantucci salati con ceci e mirtilli rossi

Per 40 cantucci circa
220 g di farina 00 - 100 g di ceci cotti - 80 g di mandorle - 50 g di pecorino romano - 60 ml di birra - 1 uovo - 40 g d'olio extravergine - 30 g di mirtilli rossi essiccati - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 1 cucchiaino di curcuma - 1 cucchiaino di sale.
Per le salse: 250 g di yogurt greco - 2 cucchiai di erba cipollina - 2 cucchiai di prezzemolo - 1 limone bio - 250 g di piselli surgelati - sale - pepe

Mescola la farina con il lievito, il pecorino grattugiato, il sale, la curcuma poi unisci l'olio, la birra e lavora con le mani per ottenere un impasto elastico. Incorpora i ceci, le mandorle e i mirtilli rossi. Forma una palla, dividila in 2 porzioni e ricava 2 filoncini. **Adagiali in una teglia** foderata con carta forno e cuoci a 170° per circa 30 minuti. Fai raffreddare e ricava i biscotti tagliando i filoncini in diagonale. Rimetti i cantucci nel forno 10 minuti e lasciali colorire. **Per la salsa allo yogurt** greco ed erbe aromatiche unisci in una ciotola metà dello yogurt, le erbe tritate, la scorza di limone e regola sale e pepe. Per la salsa con i piselli versali in un tegame con poca acqua e cuoci per 4 minuti. Poi frulla i piselli con 125 g di yogurt greco. Regola sale e pepe.

Sfogliatine con zucca, gorgonzola e pistacchi

Per 4 persone
1 foglio rettangolare di pasta sfoglia - 500 g di zucca - mezza cipolla - 100 g di gorgonzola - noce moscata - olio extravergine - granella di pistacchi - rosmarino - sale - pepe

Trita finemente la cipolla e lasciala colorire in un tegame con un giro d'olio. Unisci la zucca, pelata e tagliata a pezzetti e falla cuocere fino a quando si sarà ben ammorbidita. **Schiacciala con 1 cucchiaio** e insaporisci con noce moscata, sale e pepe. Stendi la pasta sfoglia e tagliala a quadretti regolari. Farcisci ogni quadrato con la zucca schiacciata e il gorgonzola ridotto a pezzetti. **Cuoci in forno a 190°** per 15 minuti circa. Poi togli le sfogliatine dal forno e decorale con granella di pistacchi e rametti di rosmarino.

> "Deliziose sfogliatine dal sapore intenso e dalla consistenza cremosa, da portare in tavola ancora tiepide".



Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

consigli utili

provala CON i formaggi

Il gusto dolce della zucca viene esaltato dall'abbinamento con i formaggi dal sapore deciso, in particolare quelli erborinati, come gorgonzola e Castelmagno, ma è ottima anche con taleggio e caprino.

500

VARIETÀ DI ZUCCA

Fra le più note troviamo la mantovana, ideale per i ripieni; la delica dalla buccia commestibile; quella di Chioggia perfetta per gli gnocchi e la butternut o violina, che è la più versatile di tutte.

PASTA all'uovo verde

Per preparare le tagliatelle verdi lessa 60 g di spinaci con 2 cucchiai d'acqua e poi frullali. Disponi a fontana 300 g di farina, sguscia al centro 3 uova a temperatura ambiente, aggiungi la crema di spinaci e impasta per ottenere un composto omogeneo. Lascialo riposare per 30 minuti coperto. Poi stendi la sfoglia con la macchinetta per la pasta e ricava le tagliatelle.

Nidi di tagliatelle con ragù di verdure

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

Per 4 nidi
120 g di tagliatelle verdi secche - 2 pomodori - 8 ciliegine di mozzarella - 1 peperone giallo - panna fresca - olio extravergine - sale - pepe

Taglia a dadini pomodori e peperone, versali in una padella con un filo d'olio e lasciali cuocere fino a renderli morbidi. Regola sale e pepe. Cuoci le tagliatelle in acqua bollente salata e scolale molto al dente.
Ungi una teglia da muffin e riempi ogni spazio con le tagliatelle arrotolate con una forchetta in modo da formare dei nidi. Versa nel centro di ognuno 1 cucchiaino di panna, 1 mozzarellina e poi i dadini di pomodori e di peperone.
Inforna a 180° per 15 minuti circa e comunque fino a quando la pasta si è rassodata negli stampi. Per servire, versa 2 cucchiai di panna in ogni piatto e poi adagia i nidi di tagliatelle caldi. Completa con una macinata di pepe.

"Divertiti a condire i nidi di tagliatelle con il mix di verdure e formaggi che più ti piacciono, per esempio funghi taleggio e zucca".



Crema di patate dolci con cipolla caramellata

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Per 4 persone
Per la crema: 400 g di patate dolci - 100 g di latte di cocco - sale - pepe.
Per le cipolle: 2 cipolle piccole - 15 g di zucchero di canna - 30 ml d'acqua - aceto balsamico - sale.
Per le chips: 4 foglie di cavolo riccio - 1 cucchiaio d'olio extravergine - sale - semi di sesamo

Per le chips lava le foglie di cavolo e asciugale, poi elimina la costa centrale, riduci il resto a pezzetti e condisci con olio, sale e semi di sesamo. Mescola con cura e trasferisci il cavolo in una teglia. Cuoci 10 minuti in forno ventilato a 170° per renderlo croccante.
Per le cipolle pelale, tagliale ad anelli e versale in una padella con lo zucchero di canna, l'acqua, sale e poco d'aceto balsamico. Cuoci a fuoco basso 15 minuti, fino quando le cipolle saranno morbide e caramellate.
Per la crema sbuccia le patate, tagliale a pezzetti e trasferiscile in una casseruola. Copri con l'acqua e lascia cuocere con il coperchio fino a quando sono morbide. Poi frullale con il latte di cocco e regola sale e pepe. Dsitribuisci la crema di patate dolci in 4 bicchierini e decora con la cipolla caramellata e le chips di cavolo.

Crocchette di broccoli al forno

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + rip
Cottura 35 minuti

500 g di broccoli - 1 uovo - 100 g di formaggio grattugiato - 50 g di pangrattato - 100 g di scamorza - olio extravergine - sale - pepe

Lava i broccoli e scottali in acqua bollente poco salata per circa 15 minuti. Poi trasferiscili in uno scolapasta e schiacciali con delicatezza per eliminare l'acqua in eccesso. Quando sono freddi lavora con la forchetta per ottenere una purea omogenea. Aggiungi l'uovo, il formaggio grattugiato, il pangrattato, sale, pepe e mescola per amalgamare. **Preleva l'impasto** con l'aiuto di un cucchiaio poco alla volta e forma le crocchette inserendo al centro un pezzetto di scamorza. Quando hai formato tutte le crocchette stendile in vassoio, copri e lascia rassodare in frigorifero per 10 minuti. **Rotola le crocchette** in un piatto con il pangrattato e quindi adagiale in una teglia foderata con carta forno. Condiscile con un giro d'olio e cuoci in forno a 200° per 20 minuti circa. Servile subito ben calde.





Preparazione 20 min.

Cottura 28 min.

Focaccine di mais broccoli e funghi

Per 4 persone
Per le focaccine: 160 g di farina di mais bianco precotto - 200 ml d'acqua - olio di semi di mais - sale. Per il pesto di broccoli: 500 g di broccoli - 40 g di mandorle pelate - 40 g di formaggio grattugiato - 1 cucchiaio di formaggio fresco - 2 cucchiai d'olio extravergine - 150 g di champignon - 1 spicchio d'aglio - timo - basilico- sale - pepe

Per il pesto di broccoli lavali con cura, elimina i gambi e ricava le cimette. Poi cuocili a vapore per 8 minuti circa e passali con il mixer aggiungendo il formaggio grattugiato, quello cremoso, le mandorle, il basilico, l'olio d'oliva, sale e pepe fino a ottenere una crema. Per gli champignon puliscili con un panno, affettali e cuocili velocemente in padella con un filo d'olio, 1 spicchio d'aglio e timo fresco. Regola sale e pepe. **Per le focaccine** sciogli mezzo cucchiaino di sale nell'acqua, aggiungi l'olio, la farina di mais e amalgama per ottenere un composto morbido ma non appiccicoso. Fai riposare 5 minuti, forma delle palline e schiacciale con il palmo della mano per ottenere dei dischetti. **Scalda 2 cucchiai d'olio** di semi di mais in una padella e cuoci le focaccine fino a quando iniziano a prendere colore. Farciscile ancora calde con il pesto e gli champignon e consumale subito perché le focaccine tendono a indurirsi.

street food DAL *VENEZUELA*

Queste gustose focaccine di mais sono ispirate alle arepas tipiche del Venezuela e della Colombia, che nella versione tradizionale vengono tagliate a metà come un panino e farcite. La ricetta più amata è quella ripiena di straccetti di pollo, avocado e maionese, che si dice sia stata creata per Susana Dujim venezuelana eletta Miss Mondo nel 1955.

mais bianco

Le focaccine di mais si impastano semplicemente con acqua, olio e farina di mais bianco, che trovi facilmente nei negozi etnici e nei supermercati più forniti.



30 min. Preparazione + riposo

Cottura 30 min.

Danubio salato con tomino di capra

Per 6 persone
270 g di farina 00 - 270 g di farina manitoba - 250 ml di latte tiepido - 20 g di zucchero - 1 uovo intero e 1 tuorlo - 2 cucchiaini di sale fino - 15 g di lievito di birra fresco - 50 g d'olio extravergine - 1 tomino di capra - rosmarino - pepe rosa

Sbriciola il lievito In una ciotola capiente, poi versa il latte tiepido, l'olio, l'uovo e lavora con le mani per sciogliere il lievito. Incorpora le due farine poco per volta e continua a impastare fino a ottenere un panetto elastico ed omogeneo. Infine sala. **Trasferiscilo in una ciotola**, copri con la pellicola e lascia lievitare per un paio d'ore e comunque fino a quando ha raddoppiato il volume. Poi dividi il panetto in piccole porzioni regolari e forma le palline. **Adagiale in una teglia** coperta con carta forno, ricreando la forma dell'albero di Natale, ma lasciandole distanziate. Copri con la pellicola e lascia lievitare 30 minuti. Poi sistema il formaggio di capra al centro dell'albero, spennella la superficie con il tuorlo sbattuto e allungato con poco latte. Inforna a 180° per 30 minuti. Fai intiepidire e decora con pepe rosa e rametti di rosmarino.

SOFFICE
rustico
napoletano

Il danubio salato è una specialità napoletana nata dalla rivisitazione di un dolce austriaco. Si tratta di un rustico preparato con pan brioche, e quindi molto soffice, formato da tante piccole palline. La versione tradizionale prevede che le palline siano ripiene di prosciutto e formaggio. Molto apprezzata anche la versione dolce, dove le palline sono farcite con creme alla vaniglia e cioccolato.

Insalata invernale all'arancia

Per 4 persone
3 arance - 2 mele rosse - 2 barbabietole cotte - 1 carota - 1 melagrana - 160 g di formaggio Gouda a fette - misticanza - olio extravergine - noci pecan - sale

Pela 2 arance al vivo, avendo cura di eliminare la pellicina e ricava gli spicchi. Pela le barbabietole, affettale e poi, con l'aiuto di una formina, ottieni delle stelle. Con uno stampo a forma di cometa incidi le fette di formaggio. **Lava le mele con cura** e affettale finemente con una mandolina senza pelarle. Sbuccia la carota e riducila a rondelle. Per comporre l'insalata distribuisci la misticanza sul fondo dei piatti e disponi gli spicchi d'arancia, le stelle di barbabietola, le comete di formaggio e le fettine di mela e carota, avendo cura di alternare i colori. **Per il condimento** spremi l'arancia, filtra il succo con un colino e versalo in una ciotola, aggiungi abbondante olio extravergine ed emulsiona con una forchetta. Decora l'insalata con chicchi di melagrana e noci pecan e servi con la ciotolina del condimento.



Verde e corposo
Olio extravergine non filtrato prodotto con olive 100% italiane lavorate a freddo conserva la freschezza delle olive appena spremute (Il Grezzo Costa d'Oro).



Preparazione 25 min.

Cottura NO

RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

datteri

Di origini antichissime, si ritiene che la palma da dattero sia stata il **primo albero coltivato dell'umanità**, il frutto è ritenuto simbolo di fertilità e ampiamente diffuso nel bacino del Mediterraneo. I datteri sono sottoposti a un processo di essiccazione, al fine di aumentarne la concentrazione zuccherina e prolungarne i tempi di conservazione. **Energizzanti, ricchi di minerali** tra cui potassio, fosforo, calcio e di vitamine del gruppo B, hanno un elevato contenuto di antiossidanti. Apprezzati come fine pasto durante le festività natalizie, in realtà i datteri possono essere utilizzati in numerose ricette, sia dolci che salate. Ad esempio nella **versione ripiena, di origine araba**: farciti con una crema di ricotta e noce moscata o mascarpone e noci, ma che può essere realizzata con i più diversi ingredienti.

PIÙ GUSTO
I datteri più pregiati, sono quelli giganti israeliani Medjool.



PROVALO CON IL caffè

Il dattero è sicuramente uno dei frutti più importanti nella cultura arabo islamica, tanto da essere considerato "l'oro del deserto". Si usa gustare i datteri assieme al caffè arabo, per smorzare il gusto amaro della bevanda che spesso viene servita con abbondante zucchero e spezie profumate come ad esempio il cardamomo o l'acqua di rose.

ANCHE DA BERE SMOOTHIE ENERGETICO

Uno smoothie con banane e datteri è una bevanda golosa e nutriente, per riprendere energia e vitalità ogni volta che serve. Ci vogliono 12 datteri. 2 banane, 1 pizzico di cannella, acqua o latte di soia. Togli il nocciolo ai datteri, sbuccia e togli i filamenti alle banane. Metti tutto nel mixer e frulla per amalgamare bene. Se vuoi puoi aggiungere 1 cucchiaino di cacao.



A PASSO DI GUSTO



SCOPRI TUTTA LA LINEA



UNA FORZA DELLA NATURA

Lo snack Frutta Vita naturale, sempre a portata di mano, fonte di elementi essenziali. Dall'inconfondibile qualità di Mocerino Frutta Secca, una buona idea perché **ogni momento è gusto.**

frutta-secca.it



Datteri al cioccolato ripieni di frutta secca

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di datteri - 100 g di frutta secca mista - 150 g di cioccolato fondente al 70% - 50 g di canditi assortiti - zucchero a velo



Apri i datteri a metà, elimina i noccioli e riempili con la frutta secca che preferisci: puoi usare 2 mandorle o 2 nocciole, 4 pistacchi, oppure un mix di frutta secca.



Spezzetta il cioccolato fondente e versalo in una ciotola, quindi appoggiala sopra un tegame con acqua bollente e lascia sciogliere a fiamma bassa oppure fondi il cioccolato a pezzetti nel microonde. Calcola circa 8-10 grammi di cioccolato per dattero.



Immergi i datteri nel cioccolato sciolto, facendo in modo di coprirli completamente e lasciali asciugare sopra una griglia. Se ti piace puoi decorarli con canditi o granella di pistacchi, in questo caso cospargili quando il cioccolato è ancora morbido e fai rassodare nel frigorifero.

la ricetta in più

Plumcake con le noci

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 80 minuti

200 g di farina 00 - 150 g di zucchero semolato - 150 g di burro - 280 g di datteri - 100 g di gherigli di noci - 3 uova - 1 arancia, la scorza - 1 bustina di lievito per dolci - zucchero a velo

Fai ammorbidire il burro. Prendi i datteri, togli il nocciolo all'interno e tagliali a pezzetti. Monta il burro insieme allo zucchero con le fruste per renderlo spumoso. Aggiungi le uova, una per volta, e la scorza grattugiata di un'arancia.
Mescola insieme la farina, il lievito, i gherigli di noce tritati e i datteri, amalgama il tutto al composto di burro, aggiungendo un cucchiaio per volta. Fodera uno stampo da plumcake di carta forno e versaci dentro l'impasto.
Informa a 160°in forno statico già caldo per un'ora. Trascorso il tempo abbassa la temperatura a 120° e prosegui la cottura per 20 minuti circa. Se ti sembra che il dolce si stia scurendo troppo, copri la teglia con un foglio di alluminio. Togli dal forno e fai raffreddare. Spolverizza con lo zucchero a velo.



AMO ESSERE *eccellente*



❝ Amo Essere Eccellente è la linea di prodotti dedicata alle eccellenze gastronomiche. ❞

Prodotti di alta qualità, molti dei quali DOP, IGP, STG, nati per soddisfare le esigenze dei consumatori più esigenti che cercano prodotti realizzati con attenzione, sia alla provenienza che alla lavorazione delle materie prime.

Scopri la nuova linea premium Eurospin

www.eurospin.it



La Spesa intelligente

zenzero

Una spezia dall'aroma e dal profumo inconfondibili, ricca di principi attivi particolarmente benefici. Fresco, in polvere o candito, si può utilizzare in tanti piatti e bevande

A CURA DI **METELLA RONCONI**

La **pianta dello zenzero** appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae, la stessa della curcuma, che con lo zenzero condivide la forma bitorzoluta del rizoma. **La radice di zenzero fresco, dall'aroma molto simile a quello del limone,** è usata soprattutto in cucina. Dopo averla sbucciata la si può grattugiare finemente e a**ggiungere come aroma** a primi e secondi piatti, in frullati di frutta fresca e in centrifugati digestivi, oppure per la preparazione di acque aromatizzate. Lo zenzero conferisce un sapore speziato e **aromatico**, ma **il suo gusto cambia in base a come si taglia.** Infatti, usato a pezzetti il sapore è piuttosto delicato, mentre tritato o grattugiato libera un aroma forte e **quasi piccante**. È un ingrediente fondamentale della cucina indiana dove si utilizza per produrre diverse masala, le miscele di spezie, che dominano i piatti tipici del Paese.

Per assicurarti che la radice sia fresca, controlla che non presenti muffe o ammaccature. Deve avere un profumo simile al limone; se è inodore, è probabile sia vecchia.

I BISCOTTI DELLA REGINA L'OMINO DI NATALE

Il Natale ha il profumo del gingerbread (o pan di zenzero): sono i famosi biscotti speziati a forma di omino, casetta, stella ormai apprezzatissimi anche nel nostro Paese. L'omino di pan di zenzero si racconta sia nato alla corte della regina Elisabetta I d'Inghilterra nel XVI secolo. La Regina faceva preparare questi biscotti dalle sembianze umane aromatizzati allo zenzero per gli ospiti importanti che venivano invitati presso la sua corte.

I nutrienti
Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di zenzero

vitamine	mg
Vit. C	5,0
Vit. E	1,6
Vit. B3	0,

minerali	mg
Potassio	415
Magnesio	43
Fosforo	34
Calcio	16
Sodio	13

Come conservarlo
La radice si può conservare diverse settimane mettendola in frigorifero in un sacchetto per alimenti ermetico oppure in uno di carta.

IL DOLCE CANDITO
Fatto così lo zenzero diventa un bon bon che racchiude in un guscio zuccherino tutto il potere rinfrescante della spezia e si può usare in molti dolci al posto dei canditi tradizionali.

80 kcal PER 100 g

frizzante PER l'aperitivo
Dallo zenzero si ottengono anche bevande analcoliche, la più famosa delle quali è il ginger ale, molto diffuso negli Stati Uniti e in Canada. Una bevanda frizzante analcolica ottenuta aggiungendo dell'anidride carbonica all'estratto di zenzero, ideale per l'aperitivo.

tutti i BENEFICI DELLE TISANE
Con la radice di zenzero si preparano molte tisane salutari: a supporto del sistema immunitario, contro mal di gola e tosse, con effetto detox e drenante, digestivo, anti-nausea e anti mal di mare.

COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 GRAMMI
Questa spezia presenta un basso livello calorico, di zuccheri e grassi; totalmente assente il colesterolo, mentre ha una una buona percentuale di minerali, in particolare di potassio e magnesio.

calorie	fibre	proteine	zuccheri	carboidrati
80 g	2 g	1,82 g	1,70 g	18 g



Borsch polacco vegetariano

Per 6 - 8 persone

200 g di barbabietole (precotte) - 250 g di patate - 150 g di cavolo - 100 g di carote - 100 g di cipolle - 10 g di zenzero - 1 spicchio d'aglio - 3 cucchiai di passata di pomodoro - 2 l di brodo - 10 g di zenzero - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - 1 foglia di alloro - olio - sale - pepe

Taglia le barbabietole a strisce sottili e cuocile per 5 minuti in una padella con dell'olio. Aggiungi l'aceto e la passata di pomodoro, mescola e cuoci per 7 minuti. Taglia le patate a cubetti. **Taglia il cappuccio** a striscioline. Trita finemente la cipolla e grattugia le carote. Porta a bollore il brodo e aggiungi le patate e cuoci per 5 minuti. Quindi aggiungi il cavolo e cuoci a fuoco basso per altri 5 minuti. Intanto soffriggi la cipolla con 2 cucchiai di olio fino a doratura, aggiungi le carote e cuoci il tutto per 5 minuti.
Unisci le barbabietole nella pentola con le verdure, cuoci per circa 10 minuti. Aggiungi il soffritto di cipolle e carote, l'aglio tritato, una foglia di alloro, lo zenzero, il sale e il pepe. Servi calda. Secondo l'uso polacco puoi accompagnare la zuppa con dei ravioli ai funghi.



Insalata di arance carote, cavolo riccio

Per 6 persone

140 g di cavolo cappuccio - 140 g di cavolo riccio - 75 g di carote - 2 arance - zenzero in polvere - semi di sesamo bianchi - 1 limone - olio extravergine - sale - pepe

Pulisci e monda le foglie esterne, lava e taglia il cavolo cappuccio e il cavolo riccio a fette molto sottili.
Lava e pela le carote e tagliale a julienne finemente.
Mescola tutto in una grossa ciotola Pela a vivo le arance con un coltello ben affilato e tagliale a spicchi. Aggiungi una spolverata di zenzero e di semi di sesamo bianchi.
Prepara il condimento, mettendo in una ciotolina: un pizzico di sale, succo di limone e olio, mescolando il tutto con una forchetta.
Versa il condimento sull'insalata.



Biscotti ginger bread

Per 8-10 persone

360 g di farina 00 - 75 g di zucchero - 75 g di zucchero di canna - 150 g di burro - 150 g di melassa o miele - 1 uovo - 2 cucchiaini di zenzero - 2 di cannella - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - 1/2 di noce moscata - 1/2 di chiodi di garofano - 170 g di zucchero a velo - 30 g di albume - 1 cucchiaino di succo di limone

Metti la farina nel mixer, aggiungi le spezie e i 2 zuccheri, 1 pizzico di sale. Infine, il burro freddo tagliato a pezzetti. Dai un colpo di mixer ad alta velocità, pochi secondi affinché si crei la sabbiatura. Aggiungi la melassa e l'uovo e mixa ancora.
Trasferisci l'impasto su un piano di lavoro infarinato e forma una palla. Avvolgi con la pellicola e appiattiscilo. Lascia in frigo 2 ore. Poi dividi l'impasto in 2-3 parti e stendine una per volta con un matterello infarinato, a uno spessore di 4-5 mm. Ritaglia i biscotti con le formine che preferisci.
Adagiali in una teglia foderata di carta forno; cuoci a 180° per 12 minuti . Lasciali raffreddare su una gratella. Per la ghiaccia reale monta con le fruste l'albume con lo zucchero a velo e il limone. Mettila in una sac-à-poche e usala per decorare i biscotti.

DI MICHELA SASSI

Abete ECOLOGICO

Se ti serve un albero di Natale nuovo, scegli un abete vero, meglio se coltivato da un produttore locale, per ridurre l'impronta ambientale del trasporto. Un po' in tutte le regioni esistono piantagioni allestite per l'occasione, rivolgendoti a una di queste per l'acquisto eviti di contribuire alla distruzione di una foresta. Inoltre al momento della scelta non pretendere di trovare l'abete perfetto: in natura crescono sempre un po' asimmetrici. Prendine uno adeguato all'altezza del soffitto e sistemalo al riparo da spifferi e fonti di calore. Evita di usare spray di finta neve e addobbi troppo pesanti. Ricorda che l'albero è vivo!

Evita quello finto
La lavorazione di ogni albero finto produce circa 23 chili di CO_2.



come smaltire PACCHI E CONFEZIONI

Natale significa cibo, regali e... rifiuti. È il caso quindi di ripassare le regole della raccolta differenziata. Il **polistirolo** va nel contenitore della plastica. **Carta, cartone** e cartoncino, liberati da adesivi, punti metallici, ecc... vengono recuperati, risparmiando così risorse preziose. Identico il discorso per **vetro e alluminio** che smaltiti correttamente e riciclati al meglio hanno una vita praticamente eterna.

FAI così

Terminate le feste pianta il tuo albero di Natale in giardino, in un parco, nella casa di campagna di amici o in un'aiuola del quartiere. Se proprio non hai modo di ripiantarlo oppure se non ha retto alla feste e si è seccato non ti resta che rassegnarti e smaltirlo. Attenzione però, non va gettato nel cassonetto e nemmeno nei contenitori dell'umido.Contatta l'azienda per i servizi ambientali del comune e portalo nel sito di compostaggio più vicino. Se hai la fortuna di avere un camino o una stufa, usa rami e tronchi come legna da ardere e abbassa il riscaldamento.





quest'anno REGALI SOSTENIBILI

Pianta un albero e regalalo! È l'inziativa di Tree Dom perfetta per risolvere l'eterno dilemma: "cosa regalo a...?". Un contadino farà crescere la pianta nella sua terra, sarà fotografata, geolocalizzata e avrà anche la sua pagina online, dove il destinatario dell'omaggio avrà la possibilità di seguire nel tempo la storia del progetto. Rivolgendoti al Wwf invece hai la possibilità di regalare l'adozione di un animale in via d'estinzione, da scegliere fra panda, tigri, elefanti, delfini, balene e tartarughe. La donazione aiuterà a contrastare la distruzione degli habitat, i cambiamenti climatici e il bracconaggio. Un'altra occasione per approfittare del Natale per aiutare la natura viene da 3Bee che consente di regalare un alveare per 1 anno. Il certificato di adozione comprende gli accessi all'app per monitorare l'alveare e la spedizione di alcuni vasetti del miele prodotto delle api.

Giallozafferano per Farina Varvello

La farina bianca

con più vantaggi dell'integrale



Farina Intera® è ricca di fibre e a basso indice glicemico, per le specialità che ami

E adesso dolci, pizza, pasta e gnocchi genuini fatti in casa! È arrivata una farina bianca a basso impatto glicemico e con una disponibilità di fibra superiore del 30% rispetto a una tradizionale farina. Farina Intera® Varvello è l'unica **Farina bianca tipo 0 non raffinata**, ottenuta attraverso Lavorazione Fedele®, un processo naturale brevettato da Varvello che mantiene integre le parti nobili del chicco. Un vero salto di qualità per l'alimentazione e per dare più valore ai piatti delle feste. Prova anche la **Miscela Pizza**, che ha in più cereali antichi, estratti di uva e olive, farina di lino per un gusto autentico. Non è più necessario scegliere tra una farina integrale ricca di benefici nutrizionali e una farina bianca più versatile. Finalmente Farina Intera®, un brevetto Varvello 1888.



Invito alla prova

Mantenere integre le parti nobili del chicco consente di ottenere una Farina tipo 0 e una Miscela Pizza dal sapore pieno e autentico. Valorizza i tuoi piatti delle feste e prova subito con lo sconto riservato ai lettori di Giallozafferano.
Sconto 10% sul pack Farina Intera tipo 0 + Farina Intera Miscela Pizza Codice sconto: INTERA10
Shop online farinaintera.it/negozio

farinaintera.it

Finalmente
FARINA INTERA®

DI **METELLA RONCONI**

SAPEVI CHE

Realizzato da un gruppo di ricerca a Milano il primo sensore commestibile che segnala le anomalie nello scongelamento degli alimenti, utile nella catena del freddo di cibo e medicinali

NATALE **senza** *sensi di colpa*

La prima regola consiste nel **preferire la qualità alla quantità**: si può mangiare di tutto purché ci si moderi sulle dosi. **Mangia lentamente**: masticare piano favorisce il raggiungimento del senso di sazietà, che iniziamo a percepire dopo circa 20 minuti da quando cominciamo a mangiare. Bevi spesso bicchieri di acqua frizzante. Per la grande tentazione dei dolci classici a cui è impossibile resistere: ricorda che **il panettone è meno calorico del pandoro** e per quanto riguarda il torrone scegli quello bianco duro, senza cioccolato. **Un bicchiere d'acqua a digiuno il mattino** e tanta acqua anche durante la giornata aiutano a pulire l'organismo ed eliminare le scorie e le tossine. Il pasto precedente o successivo ai ricchi menù natalizi dovrà essere leggero, ricco di vegetali e limitato nei farinacei.



Miele e limone PER IL mal di gola

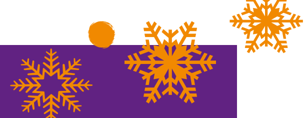
Contro i classici malanni invernali come raffreddori e mal di gola, esistono alcuni semplici rimedi naturali che possono dare sollievo mitigando fastidi e disturbi. Tra i rimedi della nonna ci sono il famoso **latte caldo con il miele. Questo prezioso ingrediente naturale** è un **antinfiammatorio** e per sfruttarlo al meglio si può associare al limone, o aggiungerne un cucchiaino a tisane di chiodi di garofano, cannella, curcuma, malva ed echinacea. Ottimi anche i fumenti: basta far bollire un litro d'acqua calda e sciogliercì 2-3 cucchiaini di bicarbonato o qualche goccia di **olio balsamico di mentolo o eucalipto**, per poi posizionarsi sopra e inalare per qualche minuto con la testa coperta da un asciugamano. Un altro classico consiste nei gargarismi da fare con una soluzione **a base di acqua e sale**, che uccide germi e batteri e offre sollievo ai tessuti infiammati. I gargarismi si possono fare anche con erbe aromatiche come ad esempio salvia e basilico, oppure **spremere un limone in mezzo bicchiere d'acqua** e utilizzare la soluzione ottenuta per fare i gargarismi un paio di volte al giorno. Si possono usare anche gli oli essenziali sia nei diffusori per ambiente sia assunti per via orale. Ne esistono vari tipi con differenti proprietà, lenitive o antinfiammatorie: dall'eucalipto al tea tree, alla menta, al mirto. Con gli oli essenziali, però, meglio evitare il fai-da-te e farsi consigliare in erboristeria.



NUOVI CRITERI AMERICANI **per gli alimenti confezionati**

Negli Stati Uniti la FDA (**Food and Drug Administration**) ha presentato una nuova proposta per modificare i criteri secondo cui considerare "sani" gli alimenti confezionati. Ha introdotto **un nuovo limite sugli zuccheri aggiunti** che non devono superare i 2,5 grammi per porzione; inoltre, **limita la quantità di sodio** a non più di 230 milligrammi. Secondo la Fda, "mira a incoraggiare un'alimentazione sana dando la priorità a un mix di verdure, frutta, cereali, latticini, proteine e alcuni oli, compresi gli oli vegetali", quindi un alimento sano dovrebbe contenere una quantità minima di **almeno uno di questi gruppi di alimenti** e rientrare nei limiti proposti per i grassi saturi, il sodio e gli zuccheri aggiunti. Frutta e verdura intera cruda si qualificherebbero automaticamente.

ABBONAMENTO NATALE 2022



1 ANNO

12 NUMERI
digitale incluso

A SOLI
€13,50

Anziché € ~~18,00~~*
+ € 1,20 di spese di spedizione
per un totale di € 14,70

SCONTO 25%

SCEGLI L'OFFERTA CHE PREFERISCI





2 ANNI

24 NUMERI
digitale incluso

A SOLI
€24,90

Anziché € ~~36,00~~*
+ € 1,80 di spese di spedizione
per un totale di € 26,70

SCONTO 30%



IN PIÙ

Partecipi al nuovo concorso

L'anno che ti premia

1° PREMIO

RENEGADE HYBRID
IL SUV PER AFFRONTARE
LA TUA NUOVA AVVENTURA



Estratto del regolamento disponibile su
www.abbonamenti.it/annochetipremia

APPROFITTANE SUBITO!

WWW.ABBONAMENTI.IT/GZNATALE

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.

cavit.it

TRENTINO

Mastri Vernacoli di Cavit

Qualità trentina, tradizione senza tempo



"Bevi responsabilmente"

Mastri Vernacoli di Cavit è la linea che racchiude una gamma di vini tutti da scoprire, come il famoso Müller Thurgau, dal colore paglierino con riflessi verdolini e dal profumo delicato e floreale con inconfondibili note di salvia e sambuco.

Mastri Vernacoli di Cavit. Maestri della tradizione trentina.

CAVIT
TRENTO

il gusto del viaggio

TERRITORIO DI VINO



Riconosciuta fin dall'epoca romana la viticoltura trentina può vantare antiche e nobili tradizioni. Successive evoluzioni hanno portato il territorio a organizzarsi per tutelare il prodotto e promuovere una graduale politica della qualità fino ad arrivare, nel 2011, alla creazione del Consorzio di tutela vini del Trentino, che si occupa anche della valorizzazione e promozione dei prodotti vitivinicoli. Il Trentino può essere considerato, dal punto di vista enologico, un vero continente, per la sua davvero unica variabilità di aree climatiche, suoli, uve, stili produttivi. La regione infatti, grazie alla particolare morfologia del territorio, presenta vigneti che, dalle sponde del Lago di Garda, salgono fino ai ripidi pendii delle aree dolomitiche. Si tratta quindi di una viticoltura di montagna che si estende su una superficie che ammonta a più di 10.000 ettari, che comprende fasce climatiche e terreni molto diversi fra loro e una ventina di vitigni che prosperano fra i 200 e gli 850 metri di quota. Uve di varietà internazionali sono affiancate da vitigni autoctoni come Nosiola, Marzemino e Teroldego Rotaliano, con 5 Doc e 2 Igt, indicazione geografica tipica (Vigneti delle Dolomiti e Vallagarina) a tutelare l'identità di un territorio e della tipicità del vino prodotto. I metodi di coltivazione seguono principi di sostenibilità e basso impatto ambientale, i vigneti vengono lavorati tradizionalmente a mano, a vantaggio non solo della qualità dei vini ma anche della tutela dell'ambiente e del paesaggio.

UNA SCELTA naturale

Il paesaggio trentino racchiude scrigni di biodiversità da scoprire lungo le strade del vino. Molti gli itinerari segnati dalla presenza di vigneti, cantine e tante attrattive culturali

A CURA DI **METELLA RONCONI** E **FEDERICA ESTI**

Dal lago di Garda alle terrazze della Valle di Cembra, la vite è uno dei caratteri distintivi del **paesaggio trentino**. Un piccolo territorio che offre una notevole ricchezza di **biodiversità climatica**, per questo nella Regione si integrano 5 macro-aree vitivinicole: al centro la Valle dell'Adige con la Piana Rotaliana e la Vallagarina che si susseguono da nord verso sud lungo il corso del fiume Adige; sul versante orientale ci sono i ripidi vigneti della Valle di Cembra; su quello occidentale **la Valle dei Laghi. Natura, relax e buona tavola** è quanto offre un itinerario in Trentino, che in pochi chilometri consente di passare da un ambiente quasi mediterraneo, come il Lago di Garda, il più grande e frequentato lago d'Italia, a quello montano delle **Dolomiti, che sono state inserite dall'Unesco** nella lista dei beni naturali "Patrimonio dell'Umanità". Uno splendido giardino vitato, come quello che si può ammirare attraversando la Piana Rotaliana, zona del rosso Teroldego, con borghi e castelli come Königsberg, della Torre e Castel San Gottardo. Il Trentino **vanta ben 8 località riconosciute tra "i borghi più belli d'Italia"**, posti speciali in cui assaporare il gusto della tradizione. A ritmo lento.

TORRI E PALAZZI MERLATI
TRENTO



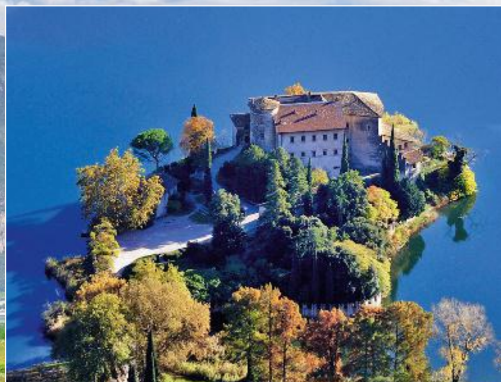
Il cuore della città è Piazza Duomo dove si affacciano importanti edifici, come il Duomo di San Vigilio e il Palazzo Pretorio con la **Torre Civica e la Fontana del Nettuno.** Qui, nel mese di dicembre, si può curiosare fra i tradizionali mercatini di Natale. Uno dei simboli della città è il **Castello del Buonconsiglio,** nel XIII secolo sontuosa residenza dei **principi vescovi**, composto da edifici di epoca diversa, in posizione elevata rispetto alla città. Oggi è parte di un polo museale composto da **5 castelli.**



le fate di CASTEL TOBLINO

La **Valle dei Laghi** si snoda lungo un percorso caratterizzato da numerosi specchi d'acqua ultimo dei quali è il Lago di Toblino. Qui si trova **Castel Toblino**, un antico tempio pagano dedicato alle fate diventato un romantico castello. Deve la sua fama alla posizione (si trova **su una piccola penisola** circondata dall'omonimo lago) e alle tante leggende come quella dell'esistenza di un **tesoro nascosto** sul fondo del lago. È accessibile tramite **un ponte levatoio,** che conduce al viale d'ingresso. Il parco e parte del castello sono costeggiati da una cinta muraria con merli a coda di rondine. All'interno si trovano **magnifici affreschi**, come quelli della sala della musica.

Cavit, la Cantina Viticoltori del Trentino, seleziona le materie prime e controlla ogni fase del processo grazie anche ad un'unica e innovativa piattaforma tecnologica







Tradizione e nuove competenze



bianchi, rossi E GREEN

La storia di Cavit inizia nel 1950 quando alcuni viticoltori si associarono con l'intento di valorizzare meglio i vini trentini. Situata alle porte di Trento, Cavit riunisce 11 cantine sociali del territorio, collegate a oltre 5.250 viticoltori della provincia, coprendo così oltre il 60% dell'area vitata del Trentino. Essere un'azienda cooperativa consente di coniugare la forza di una grande impresa con i valori e la tradizione della piccola cantina familiare. Cavit introduce una prospettiva nuova con competenze tecniche all'avanguardia: nasce così PICA (Piattaforma Integrata Cartografica Agriviticola) un progetto con l'obiettivo di assicurare la migliore gestione e resa delle coltivazioni garantendo al contempo qualità e sostenibilità, grazie a un team di agronomi specializzati e formati sul campo, che assiste i viticoltori.

Il vino GIUSTO PER OGNI PIATTO

Ricette e ingredienti tipici del Trentino come gli spatzle o lo speck, dal sapore deciso ma raffinato. Come i vini da abbinare a ciascun piatto

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANTONIO BAGNANO**

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Millefoglie con cavolo cappuccio bicolore

Per 4 persone

6-8 fette di pane nero con segale e cereali - 1 cavolo cappuccio viola - 1 cavolo cappuccio verde - 4 cucchiai di salsa cren - 1 bicchiere di vino bianco - 2 foglie di alloro - olio extravergine - sale - pepe







1 Elimina le foglie più esterne dei cavoli, poi tagliali a metà longitudinalmente in modo da eliminare eventuali foglie marce all'interno, lavali sotto acqua fredda corrente e tagliali sottilissimi.
2 In un tegame fai stufare il cavolo verde con un filo di olio e l'alloro, quindi bagnalo con il vino bianco, lascia evaporare, unisci mezzo bicchiere di acqua e cuoci a fiamma moderata con il coperchio per circa 30 minuti fino a quando sarà ben cotto, aggiusta di sale e pepe. Esegui lo stesso procedimento per il cavolo viola cuocendolo separatamente.
3 Con un coppapasta ritaglia dei dischi di pane del diametro di 6 centimetri e tostali in padella con poco olio in modo da renderli croccanti. Scola bene il cavolo nel caso avesse rilasciato troppa acqua e monta il piatto alternando il pane con la salsa di cren e il cappuccio voiola e verde, come si fa con la millefoglie.

MÜLLER THURGAU

Prodotto in Trentino in alta collina o montagna. Ha profumo delicato, leggermente aromatico con note verdi floreali e sottofondo fruttato. Il sapore è secco, piacevolmente fresco.





GEWÜRZTRAMINER

Deriva esclusivamente da vitigno Traminer. Il colore è giallo paglierino. Profumo aromatico e caratteristico ma delicato con sentori di spezie. Sapore piacevolmente secco, equilibrato in acidità.



Spatzle colorati con fonduta e speck

Preparazione 20 min.

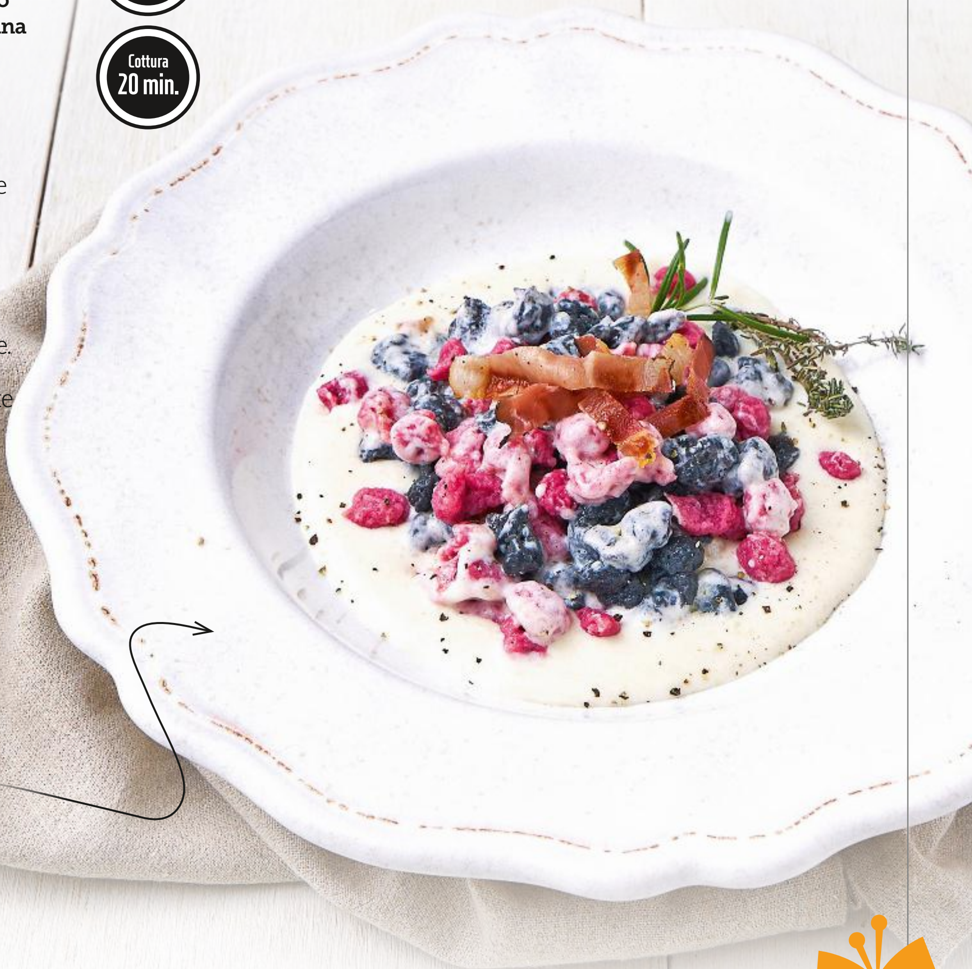
Cottura 20 min.

Per 4 persone
Per gli spatzle: 500 g di farina - 6 uova - 280 g d'acqua - 1 barbabietola già cotta - 1 cucchiaio di carbone vegetale. Per condire: 150 g di panna fresca - 300 g di puzzone di Moena - 100 g di speck Igp - 70 g di grana grattugiato - 50 g di burro - foglie di salvia - sale - pepe

1 Per preparare l'impasto degli spatzle lavora energicamente con una frusta la farina insieme alle uova aggiungendo l'acqua poco alla volta in modo che non si formino grumi.
Una volta fatto l'impasto di base dividilo in 2 parti: in una aggiungi il succo filtrato di una barbabietola dopo averla frullata (ne basterà mezzo bicchiere) e nell'altra il carbone vegetale.
2 A questo punto, con l'aiuto dell'apposito strumento a grattugia, fai cadere delicatamente piccole quantità d'impasto nell'acqua bollente salata così da ottenere dei piccoli gnocchetti, recuperandoli con una schiumarola man mano che vengono a galla.
3 A parte prepara la fonduta sciogliendo il formaggio, tagliato a cubetti e privato della crosta, insieme alla panna, in un pentolino antiaderente a fiamma dolcissima. Salta gli spatzle in padella con una noce di burro e poi servili su un letto di fonduta con lo speck che avrai abbrustolito per pochi secondi in padella e tagliato a julienne.

Scegli un colore

Rossi, neri o verdi?
Viola di barbabietola, verdi con gli spinaci, rossi al pomodoro o ancora neri con il carbone vegetale. L'impasto degli spatzle, uova, farina e acqua, si presta all'abbinamento con diversi altri ingredienti.



Costolette di agnello con cipolle e patate sautè

Per 4 persone

12 costolette di agnello - 400 g di patate - 4 cipolle rosse - 60 g di scalogno - 300 g di mix di carota, sedano e cipolle - 40 g di burro - 1 cucchiaino di zucchero di canna - alloro e rosmarino - olio extravergine - sale - pepe

1 Prepara le cipolle rosse: elimina l'anello più esterno, tagliale a metà e disponile in una padella con lo zucchero di canna sul fondo e un filo d'olio, cuocile per circa 20 minuti coperte aggiungendo solo pochissima acqua in modo che non si brucino. Prepara un fondo con sedano carote e cipolla tagliati a pezzetti e falli stufare con un filo d'olio e l'alloro a fiamma moderata, con il coperchio.

2 Lessa le patate con la buccia lasciandole " al dente", poi falle raffreddare, pelale, taglia delle rondelle dello spessore di circa mezzo centimetro e ripassale nuovamente in padella con il burro fino a quando saranno ben rosolate.
Scotta le costolette in una padella antiaderente molto calda per tre minuti per lato e tienile da parte; recupera il fondo della padella deglassandolo con due cucchiai d'acqua che aggiungerai alle verdure stufate.

3 Frulla emulsionando con l'olio a filo fino a ottenere una salsa cremosa e vellutata. Servi le costolette con i suoi contorni e la salsa di cottura.

Preparazione 30 min.

Cottura 35 min.

Un piatto raffinato

Semplice e gustoso

La costoletta è uno dei tagli dell'agnello più teneri e pregiati, che si può utilizzare sia per cotture semplici in padella, sia per ricette più complesse e ricche con cottura al forno o in umido.

TEROLDEGO ROTALIANO

Grande vino rosso autoctono del Trentino prodotto solo con uva Teroldego, di colore rosso rubino brillante. Profumo con nota fruttata (sentore di lampone e banana). Sapore secco, strutturato, di garbato ed elegante equilibrio.




1


2


3



PICCINI 1882

Collezione Oro tris Chianti

Piccini 1882 da sempre crede fortemente in uno dei vini simbolo italiani, il Chianti. La storia della famiglia Piccini è da sempre intrecciata a doppio filo con questo vino, simbolo della Toscana vitivinicola e di un obiettivo speciale perseguito dall'azienda: trasformare il Chianti, uno dei vini italiani più conservatrori, in un prodotto giovane e dinamico. Contemporaneo, vibrante ma sempre autentico e legato alla tradizione, così si può definire il Chianti firmato Piccini, da regalare a Natale in una confezione unica, che ospita tre sfumature della Collezione Oro Premium, alfiere delle eccellenze vitivinicole dell'azienda: Il Chianti Riserva DOCG Collezione Oro, il Chianti Governo DOCG Collezione Oro e il Chianti Superiore DOCG 2016 Collezione Oro. Tre eccellenze che rappresentano l'incontro tra la storia della Toscana e le nuove tecniche vinicole che hanno permesso a questi vini di raggiungere vette qualitative elevate.



MOWI ITALIA

Mowi Essential

La nuova referenza Mowi Essential (in confezione da 300 grammi) si presenta con una confezione pensata per le prossime festività: il Festive Pack. Il salmone affumicato gustoso e sano, rifilato con cura, senza muscolo bruno e con packaging certificato FSC mix. Come tutte le referenze Mowi, Mowi Essential è sostenibile perché allevato senza uso di antibiotici e OGM e certificato ASC a garanzia di un allevamento responsabile. Un salmone dall'eccellente profilo nutrizionale. Essenzialmente, tutto ciò che serve per portare una ventata di novità a una serata speciale, ma perfetto anche nella routine quotidiana.

FERRERO

Calendario dell'Avvento Ferrero Collection

Il Calendario dell'Avvento Ferrero Collection, dalla grafica completamente rinnovata, porta il celebre albero dorato all'interno di un magico paesaggio invernale. Il suo assortimento di 25 praline tra le più amate – Ferrero Rocher, Raffaello e Ferrero Rondnoir – rende il Calendario dell'Avvento Ferrero Collection un must have per aspettare con gusto l'arrivo del Natale.





BAULI

"Il Natale come vuoi"

Protagonista indiscusso del Natale è il Pandoro di Verona Bauli, che per l'occasione si veste della creatività di chi lo conosce e ama di più: i consumatori che lo scelgono ogni anno. A seguito dell'iniziativa "Il Natale come vuoi" lanciata a inizio anno, arrivano sugli scaffali i pack speciali 2022, con coloratissime illustrazioni o con l'inconfondibile B di Bauli, che renderanno unica la tavola di un Natale speciale come quello del Centenario. Qualunque sia la confezione preferita, il Pandoro di Verona all'interno è un grande classico del Natale caratterizzato da semplici ingredienti, dal lievito madre e lunghe ore di lievitazione.



VOIELLO

Nuova edizione de La Scaramantica 2022

Dopo un anno al fianco di Procida 2022 in qualità di main sponsor, Voiello dedica all'isola la nuova edizione della fortunata giftbox da collezione: La Scaramantica 2022. L'esclusiva giftbox da collezione, quest'anno giunta al suo quarto appuntamento, è realizzata per celebrare le feste e il calore di Napoli attraverso il paiocere dela condivisione, della tavola e dei momenti speciali in famiglia. L'elegante giftbox contiene un set di sottopiatti, sottobicchieri e segnaposto in cui l'oro, il rosso e l'azzurro Voiello diventano i protagonisti della tavola, dando vita a una mise en place raffinata per una cena natalizia indimenticabile. Elemento centrale, il piatto da portata che raffigura la Nutrice di Procida, portatrice di una "fortuna generosa".
All'interno dell'esclusivo regalo due confezioni di pasta della Gran Penna Ruvida Voiello nello special pack in edizione limitata Procida 2022, realizzato in carta e interamente riciclabile.
La Gran Penna Ruvida Voiello è un formato né liscio, né rigato, ma ruvido, per catturare ogni sugo ed è fatta con Grano Aureo 100% Italiano. La giftbox sarà in vendita in esclusiva su Amazon.



CONSORZIO ZAMPONE E COTECHINO MODENA IGP

Festa dello Zampone e del Cotechino Modena IGP

Dal 9 all'11 dicembre, nella centralissima piazza Roma a Modena, si celebra la Festa dello Zampone e del Cotechino Modena IGP, giunta alla sua undicesima edizione. Lo chef Massimo Bottura decreterà la ricetta vincitrice, realizzata con Zampone e Cotechino Modena IGP, tra tutte quelle create dagli studenti degli istituti alberghieri che hanno preso parte al concorso "Lo Zampone e il Cotechino Modena IGP degli chef di domani".

SCHÄR

Panettone Schär

Il dolce simbolo del Natale firmato Schär conquista tutti: tante perle di golosa uvetta sultanina si incastonano nel suo soffice impasto ricco di uova, latte e burro (entrambi senza lattosio), lievitato a lungo e naturalmente grazie alla pasta madre. Senza glutine, senza lattosio, senza canditi, senza frumento e senza conservanti, il Panettone Schär nasce per essere tagliato in tante morbide fette, tutte da condividere.





CAVIT

Müller Thurgau Spumante Vigneti delle Dolomiti IGT

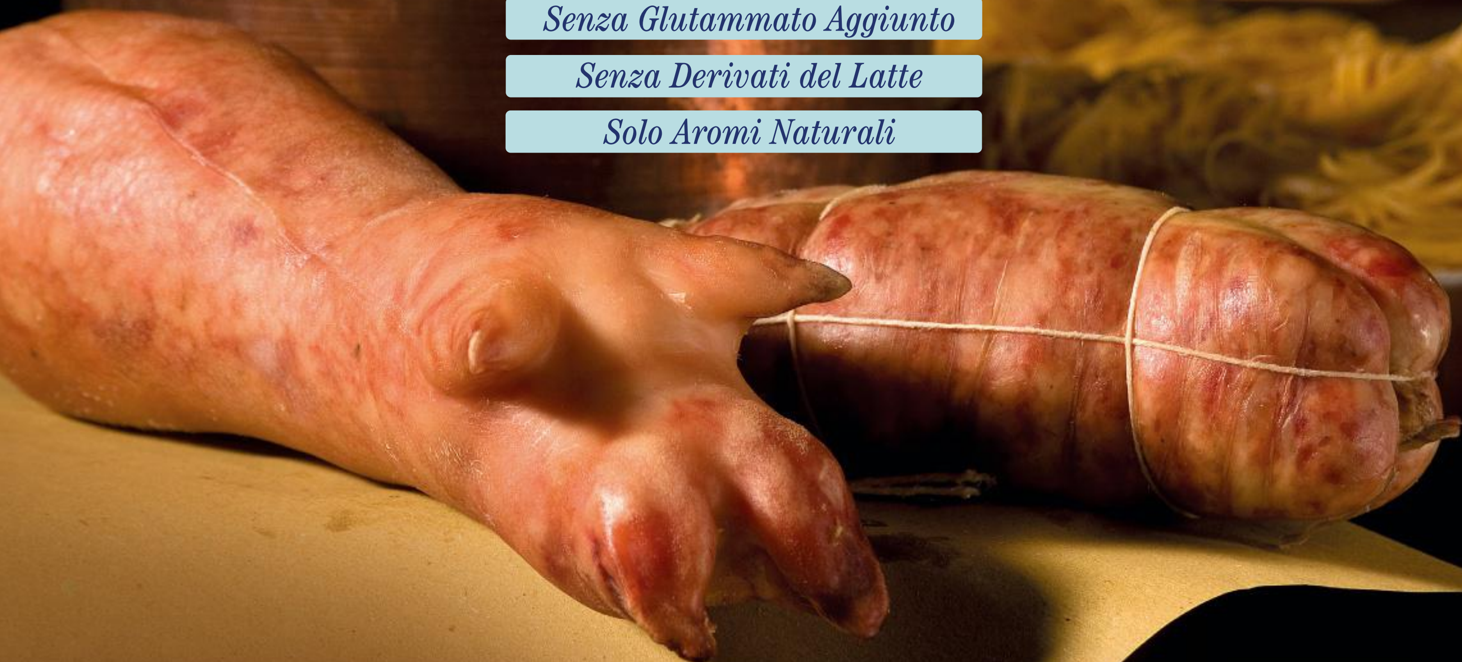
Lo spumante Brut Müller Thurgau Vigneti delle Dolomiti IGT è composto da vitigni esclusivamente Müller Thurgau da alcune zone del Trentino particolarmente vocate alla produzione di uve bianche. Solo in queste aree di alte colline si verificano ampie escursioni termiche durante la maturazione, che preservano la freschezza dei profumi. È uno spumante Brut Metodo Charmat dalla spuma persistente con perlage a grana minuta, colore paglierino scarico con evidenti sfumature verdoline.
Profumo delicato, leggermente aromatico con sottofondo fruttato. Sapore morbido, piacevolmente fresco, elegante e di ottimo carattere. Perfetto come aperitivo, si abbina bene a crostacei alla brace.



CERTIFICATO DA ORGANISMO
MINISTERO DELLE POLITICHE



DI CONTROLLO AUTORIZZATO DAL
AGRICOLE, ALIMENTARI E FORESTALI



Zampone Modena e Cotechino Modena IGP: sempre più buoni. *Garantisce il Consorzio*.

PIÙ BONTÀ: i due prodotti IGP sono realizzati senza glutammato aggiunto, senza derivati del latte e solo con aromi naturali, per soddisfare le esigenze del consumatore moderno.

PIÙ QUALITÀ: analisi sensoriali dettagliate per garantire la migliore qualità organolettica.

PIÙ GARANTITI: il Consorzio garantisce queste due specialità con il suo logo, che rinnova i colori della tradizione modenese e racconta ai consumatori gli oltre 500 anni di storia di queste produzioni ttutelate, il rispetto dell’antica ricetta e le garanzie offerte dal sigillo europeo IGP.

LA SCUOLA di giallo

ARANCE CANDITE AL CIOCCOLATO

1
Cuoci le fettine

Lava le arance senza pelarle e tagliale a fettine, versale in una pentola con acqua fredda e porta a ebollizione. Dopo 1 minuto scolale e ripeti l'operazione. Dopo averle nuovamente scolate pesale e versa in pentola le arance e la stessa quantità di acqua e di zucchero. Cuoci 15 minuti mescolando. Spegni e fai raffreddare completamente.

2
Passale nello sciroppo

Cuoci ancora 3 minuti in acqua bollente. Fai intiepidire, copri e raffredda in frigo 8 ore. Riporta sul fuoco e cuoci 1 ora per addensare lo sciroppo. Fai asciugare le arance su carta forno, filtra lo sciroppo e conservalo in frigo per usarlo come bagna per i dolci. Inforna le fette di arancia a 110° per 1 ora e lascia raffreddare completamente.



e in più...

3
Al cioccolato

Sciogli il cioccolato nel microonde e intingi solo per metà le fette di arancia candita. Stendile su carta forno e lascia indurire il cioccolato. Infine staccale con delicatezza dalla carta forno e assaggiale.

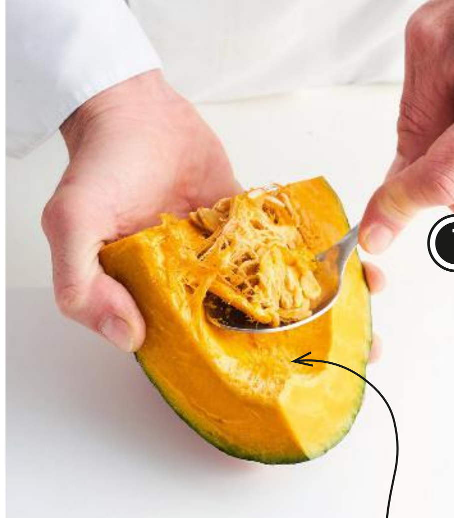
QUENELLE di zucca

Invernale, gustoso e colorato. Un primo piatto **squisito** con broccoli saltati e pancetta croccante

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Ingredienti

500 g di zucca delica
300 g di ricotta di pecora
400 g di broccoli
150 g di pancetta tesa
80 g di Grana Padano Dop
2 uova intere
1 cucchiaio di farina 00
30 g d'olio extravergine
sale e pepe



1 Prepara la zucca

Taglia la zucca in quarti e scarta i semi raschiando l'interno con 1 cucchiaio. Elimina quindi la scorza tagliando la parte verde conun coltello trinciante fino a staccarla completamente.

Elimina la buccia

Per rendere più facile e veloce il lavoro di pelare la zucca cuocila pochi minuti nel microonde alla massima potenza, oppure riducila a spicchi e cuocili al vapore; in questo caso la polpa risulterà parzialmente già cotta, quindi è un metodo indicato per zuppe e minestre.

Riducila a pezzetti 2

Taglia la polpa a pezzi piccoli e regolari, in modo da ottenere una cottura più veloce e uniforme.





3 Cuoci la polpa

Trasferiscili in una padella con appena un filo di olio, aggiungi pochissima acqua, giusto quella che serve per coprire, metti il coperchio e cuoci a fiamma bassa per una decina di minuti fino a quando la zucca sarà completamente spappolata.

prova così

come SCEGLIERLA e conservarla

Per capire se è matura e dolce al punto giusto osserva il picciolo, che deve essere un po' secco. Poi schiacciala assicurati che sia abbastanza dura. Infine, "bussa" sulla buccia: se il suono è sordo e cupo allora è perfetta. Risposta in un luogo fresco e asciutto la zucca intera si conserva per diversi mesi. Una volta tagliata però dura 5-6 giorni al massimo, perché si secca velocemente. Per conservarla più a lungo riponila nel freezer all'interno di un sacchetto pelata e ridotta a cubetti.

Gira pagina e segui la ricetta

in ACQUA bollente

Lava i broccoli con cura, poi rimuovi le foglie, accorcia i gambi e ricava le cimette.
Poi sbollentale per 3 minuti prima di saltarle in padella.
Il passaggio di sbollentare (o sbianchire) prima della cottura vera e propria si può fare con tutte le verdure e serve per conservare intatte le proprietà nutrizionali, il gusto e il colore.



4 Salta i broccoli

Pulisci i broccoli e ricava le cimette. Scottale in un tegame con acqua bollente salata per 3 minuti. Trasferiscile in una padella e saltale con un filo d'olio per insaporirle, tenendone qualcuna da parte per decorare. Raffredda le altre in acqua e ghiaccio e frullale col mixere poca acqua di cottura. Versa l'olio a filo mentre lavori per ottenere una crema liscia e vellutata.

Schiaccia la zucca 5

Schiaccia la polpa di zucca con una forchetta fino a ottenere una purea liscia e omogenea



Poca farina alla volta

Aggiungi la farina soltanto all'ultimo e gradualmente in modo da avere modo di capire qual è la quantità necessaria per compattare l'impasto senza indurirlo.



6 Prepara l'impasto

Trasferiscila in una fondina, aggiungi la ricotta scolata, il formaggio grattugiato, uova e farina per compattare l'impasto. Regola sale e pepe.



7 Forma le quenelle

Passa l'impasto da un cucchiaio all'altro un paio di volte in modo da formare tante quenelle.

Cuocile velocemente 8

Tuffale per pochi minuti in abbondante acqua bollente salata e recuperale con un mestolo forato appena vengono a galla.





9 Servi con la pancetta

Scotta la pancetta in una padella antiaderente calda in modo che diventi croccante ed elimina il grasso in eccesso. Servi le quenelle di zucca con le cimette di broccoli, la pancetta croccante e il formaggio grattugiato.

la ricetta in più

Lasagne con zucca e pancetta

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

250 g di sfoglia per lasagne - 150 g di provola - 600 g di polpa di zucca 300 g di pancetta a dadini - 300 ml di besciamella - 1 cipolla - burro - olio extravergine - sale - pepe

Riduci la polpa di zucca a dadini. e trita la cipolla. In una padella lascia colorire la pancetta e scolala, quindi aggiungi la zucca a dadini, la cipolla tritata e 4 cucchiai d'olio extravergine poi cuoci 20 minuti circa con il coperchio, mescolando. **Passa col mixer** metà della zucca, rimettila nella padella con un mestolino d'acqua e mescola. Versa 1 cucchiaio di besciamella sul fondo di una teglia e copri con un primo strato di sfoglie, forma il secondo strato con altra besciamella, la zucca, la pancetta croccante e dadini di provola. **Continua a formare gli strati** fino a esaurire gli ingredienti e poi concludi con provola grattugiate e fiocchetti di burro. Inforna a 200° circa 30 minuti, avendo cura di coprire la lasagna con un foglio d'alluminio se dovesse scurirsi troppo velocemente.



POLPO CON CREMA di cavolfiore

Gusto morbido e consistenza croccante, sapori di mare e di terra. Gli opposti s'incontrano in questo piatto semplice ma particolare che accontenta anche i palati più esigenti

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



Come cuocere il polpo ➊

Lessa il polpo in acqua bollente non salata per 45 minuti da quando prende il bollore. Spegni e lascialo intiepidire lentamente immerso nella sua acqua di cottura: questo passaggio è molto importante per renderlo tenero e saporito.





➋ Per la crema

Dividi il cavolfiore in cimette e sbollentane metà in acqua salata per 5 minuti.
Poi tienile da parte per guarnire il piatto al momento di servire.

fai così

i trucchi PER renderlo tenero

Perché comprare il polpo decongelato? Intanto perché è gia pulito, ma soprattutto per averlo morbido a fine cottura. Dato che è composto per l'80% di acqua, i minuscoli cristalli che si formano durante il processo di congelamento rompono le fibre della carne e così, una volta decongelato, risulta più tenero. Se preferisci acquistarlo fresco abbi l'accortezza di pulirlo e poi lascialo un paio di giorni in freezer prima di cucinarlo. Dopo averlo cotto lascialo raffredare nella sua acqua di cottura.



➌ Fai il fondo di cottura

Pulisci lo scalogno, tritalo e lascialo appassire a fiamma dolce in un tegame con un giro d'olio, mescolando per non farlo bruciare, se serve aggiungi un mestolino d'acqua.

Ingredienti

600 g di polpo decongelato
400 g di cavolfiore
50 g di frutta secca mista
120 g di scalogno
1 rametto di rosmarino
120 g d'olio extravergine
sale e pepe

Gira pagina e segui la ricetta

prova altre cotture

Sano buono ed economico il cavolfiore è davvero versatile. Può consumarlo in insalata cotto a vapore oppure saltato in padella. Per un piatto più ricco, invece, dopo averlo lessato brevemente , coprilo con la besciamella, spolverizza con semi di sesamo e lascialo gratinare in forno. In ogni caso evita di cuocerlo troppo a lungo per non danneggiare i suoi nutrienti.



4 Aggiungi le cime

Quando lo scalogno inizia a prendere colore aggiungi nel tegame le cimette di cavolfiore rimaste.

5 Lasciale cuocere

Aggiungi acqua fino a coprire le cime e cuoci con il coperchio a fiamma moderata per farle asciugare: calcola circa 10 minuti. Regola sale e pepe.



Più gusto

Se ti piace, puoi insaporire le cimette di cavolfiore con 1 spicchietto d'aglio, ma ricordati di eliminarlo prima di passarle con il mixer.



6 Ottieni la crema

A fine cottura versa le cime di cavolfiore con il loro olio di cottra in un bicchiere stretto e alto, quindi frulla con un mixer e nel contempo aggiungi a filo l'olio necessario per ottenere la consistenza di una crema liscia.



⑦ Taglia i tentacoli

Quando il polpo è cotto e intiepidito, ricava i tentacoli con l'aiuto di un coltello e quindi dividili a metà nel senso della lunghezza.



E saltali in padella ⑧

Scottali in una padella calda fino a renderli croccanti e profuma con il rosmarino. Al momento di servire distribuisci la crema di cavolfiore nei piatti, poi adagia i tentacoli e termina con le cimette saltate, la frutta secca e un giro d'olio.

Come formare i riccioli

Per arricciare i tentacoli: al momento di lessarlo, tieni il polpo dalla testa e immergi nell'acqua bollente la parte finale dei tentacoli. Ripeti l'operazione fino a quando vedi che si sono arricciati tutti, soltanto a questo punto immergilo completamente.

la ricetta in più

Con patate, paprika ed erba cipollina

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 60 minuti

1 polpo decongelato - 4 patate - 60 ml di latte - burro - olio extravergine - erba cipollina - paprika dolce - sale - pepe

Lessa il polpo per 45 minuti e lascialo intiepidire nella pentola, ancora immerso nella sua acqua. Lava le patate con la buccia, avvolgile singolarmente con un foglio di carta d'alluminio e cuocile in acqua bollente per circa 30 minuti. Lascia intiepidire. **Tagliale a metà** nel senso della lunghezza e ricava la polpa con l'aiuto di 1 cucchiaio. Poi versala in una terrina con il latte, 1 noce di burro, erba cipollina, sale, pepe, paprika dolce e mescola. **Farcisci le patate** con il composto e inforna a 180° per 25 minuti. Intanto salta i tentacoli di polpo brevemente in padella. Per servire, sistema sopra ogni patata i tentacoli a pezzi, l'erba cipollina sminuzzata e la paprika dolce.



LINGOTTI DI **panettone glassati**

Dolcetti golosi da realizzare con la specialità milanese. Un modo diverso per gustare il re delle feste natalizie

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**



Scalda la panna

1. In un pentolino metti a bollire la panna con lo zucchero e nel frattempo metti in ammollo i fogli di gelatina in acqua fredda per qualche minuto, in modo che si ammorbidiscano.



Aggiungi la gelatina

2. Quando la panna avrà sfiorato il bollore, strizza la gelatina e uniscila alla panna girando con una frusta in modo che si sciolga bene. Versa il composto in una ciotola larga e gira di tanto in tanto fino a quando sarà tiepida.



Fallo a pezzetti

3. Non c'è bisogno di un coltello, sbriciola il panettone semplicemente usando le mani.

Ingredienti

600 g di panettone con gocce di cioccolato
500 g di panna fresca
40 g di zucchero semolato
3 fogli di gelatina
Per decorare
200 g di panna
250 g di cioccolato fondente
70 g di pistacchi sgusciati

un po' di storia

quando È NATO il "panaton"

Un capolavoro della pasticceria, il panettone è oggi conosciuto in tutto il mondo. Negli ultimi anni gli inglesi lo hanno preferito, come dolce di Natale, al tradizionale pudding. La prima definizione ufficiale di panettone è del 1606: il "panaton", nel dizionario milanese-italiano, è un grosso pane preparato a Natale. I panettoni allora erano molto bassi, simili a focacce; il lievito fa la sua prima comparsa in un ricettario del 1853. Nel primo dopoguerra si inizia a utilizzare uno stampo specifico e comincia la sua industrializzazione.

Gira pagina e segui la ricetta

come ricavarne altri dolci

Il panettone non è un dolce facile da preparare e, come molte altre ricette a doppia lievitazione e con pasta madre, necessita di una notevole dose di manualità ed esperienza. In compenso ci si può sbizzarrire con le numerose creazioni, anche salate, in cui il dolce milanese viene utilizzato come base o ingrediente principale, dal panettone gastronomico ai budini, zuccotti, sformatini, dolcetti, muffin.



4 Unisciloalla panna

Immergi il panettone sbriciolato nel composto di panna tiepida in modo che si amalgami bene.

5 Versa negli stampini

Versa il composto di panettone negli stampi di silicone a forma di piccolo lingotto e riponili in freezer per almeno un'ora.



Le creme per farcirlo

Al mascarpone, alla ricotta, al cioccolato, pasticcera, al limone o allo zabaione: sono infinite le farciture e le creme che si possono abbinare al panettone per dargli un tocco personale e renderlo ancora più goloso.



6 Sciogli il cioccolato

Trita a pezzetti il cioccolato e fallo sciogliere a bagnomaria o al microonde. A parte scalda la panna fin quasi al bollore. Unisci la panna al cioccolato e amalgama bene con una spatola di silicone.



7 Ricopri i lingotti

Estrai i lingotti dallo stampo e, mentre sono ancora semi congelati, ricoprili con la glassa di cioccolato in modo non uniforme.

8 Decora con i pistacchi

Completa distribuendo sulla superficie dei lingotti i pistacchi tagliati in modo piuttosto grossolano.



Panettone per San Biagio

Secondo un'antica tradizione milanese, il 3 febbraio, giorno dedicato a San Biagio protettore della gola, deve essere consumato l'ultimo panettone rimasto dalle feste e ogni fetta va accompagnata con il detto: "San Biàs el benedis la gola e èl nas".

la ricetta in più

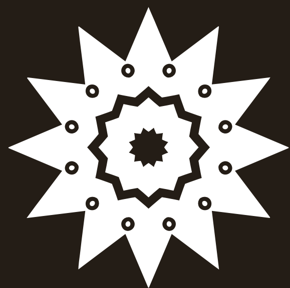
Zuccotto con ricotta e torrone

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

1 panettone - 500 g di ricotta - 100 g di zucchero a velo - 50 g di cacao amaro - 50 g di gocce di cioccolato - 50 g di torrone - 1 bicchiere d'acqua - 1 cucchiaio di zucchero - 1 tazzina di rum (o altro liquore a scelta) - cacao amaro per decorare

Taglia il panettone a fette spesse 1,5 cm e tienile da parte. In un pentolino, porta a ebollizione l'acqua e lo zucchero. Aggiungi il liquore e fai cuocere per 5 minuti. **A parte unisci** la ricotta con lo zucchero a velo. Dividi il composto e versalo in due ciotole separate: in una aggiungi il cacao setacciato e il torrone sbriciolato, nell'altra aggiungi solo le gocce di cioccolato. Fodera con della pellicola uno stampo a cupola. Inumidisci le fette con la bagna al liquore e fodera la base e le pareti dello stampo. **Distribuisci** un primo strato di crema di ricotta al cacao e torrone solo sulle pareti, quindi riempi la parte centrale con la crema di ricotta e gocce di cioccolato. Richiudi lo zuccotto con un'ultima fetta di panettone. Lascia riposare in frigo per almeno 6 ore. Sforma lo zuccotto e, prima di servirlo, spolvera con il cacao amaro.





KARMA

BIRRIFICIO ARTIGIANALE

BRILLANTE di NATURA

AMBER DOLL

CARMINIA

MARILYN

CUBULTERIA

LEMONALE

ROXY

KARISMA

SUMERA

CENTESIMALE

BACCANALE

ITALIAN GRAPE ALE

KARMA

BIRRAKARMA.COM

Giallo si conserva

preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

passo a passo





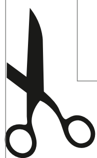


Cappelletti di carne

Preparazione **25 minuti**
Cottura **6 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per la pasta: 330g di farina 00 - 3 uova - sale. Per il ripieno: 200 g di macinato fine di vitello e maiale - 1 uovo - 20 g di pangrattato - 80 g di formaggio grattugiato - noce moscata

1 Per la pasta: versa la farina a fontana, sul piano di lavoro e apri le uova al centro, poi incorpora la farina poca alla volta con l'aiuto di una forchetta. Lavora l'impasto con il palmo della mano fino a quando sarà liscio e omogeneo. Lascia riposare coperto per 15 minuti. Poi tira una sfoglia sottile con la macchinetta e tagliala a quadrati.
2 Per il ripieno: unisci in una ciotola il macinato di carne, l'uovo, il formaggio grattugiato, il pangrattato, la noce moscata e lavora con un cucchiaio di legno per amalgamare. Disponi un cucchiaio di ripieno su ogni quadrato.
3 Spennella i bordi della pasta con l'uovo, quindi chiudi prima a triangolo e poi a cappelletto, facendo un movimento circolare attorno all'indice e pizzicando le estremità per sigillare. Disponi i cappelletti in un vassoio e poi riponi in congelatore per almeno 2 ore. Al momento di cuocerli tuffali ancora congelati nel brodo bollente.



passo a passo







PER SERVIRE
Scongela il polpettone in frigorifero oppure a temperatura ambiente. Se è intero, spennellalo con poco olio e cuoci in forno a 150° per circa 10 minuti; se è a fette scaldalo nel microonde coperto dalla pellicola. Poi servilo con insalata di cavolo rosso.

Polpettone di carni miste

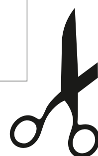
Preparazione **25 minuti**
Cottura **43 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di macinato di carne scelta di vitello e maiale - 200 g di pasta di salsiccia - 100 g di formaggio grattugiato - 150 g di formaggio casera stagionato - 2 uova - 1 mazzetto di prezzemolo tritato - 60 g di sedano - 100 g di carote - 50 g d'olio extravergine - farina - sale - pepe

1 Per l'impasto amalgama la carne macinata con la salsiccia, le uova, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritato, facendo attenzione a che l'impasto risulti ben compatto; se serve aggiungi poca farina per asciugarlo. Taglia il formaggio casera a bastoncini. Fai la stessa cosa con le verdure e scottale 3 minuti in acqua salata.

2 Stendi l'impasto del polpettone sopra un foglio di carta forno e disponi i bastoncini di formaggio e di verdure in modo regolare nel senso della lunghezza. Poi, aiutandoti con la carta forno, arrotola il polpettone cercando di stringerlo il più possibile.

3 Lega le due estremità della carta con spago da cucina per formare una caramella in modo che la farcia non fuoriesca e poi lega il polpettone facendo girare lo spago e tirandolo. Adagialo in una teglia con l'olio e cuoci in forno a 175° per 40 minuti. Lascia raffreddare e quindi mettilo nel freezer, se preferisci puoi congelarlo tagliato a fette in modo da avere la possibilità di consumarlo una porzione alla volta.



con la pentola a pressione

DI FRANCESCO PARRAVICINI



passo a passo


1


2


3

Insalata di rinforzo

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di cavolfiori - 200 g di asparagi 200 g di peperoni dolce - 80 g di capperi in fiore - 100 g di cetriolini sott'aceto - 70 g di olive nere e verdi - 2 cucchiai di aceto di vino bianco - 40 g d'olio extravergine - sale - pepe

1 L'insalata di rinforzo è un piatto della tradizione napoletana che a Natale in tavola non può mancare. Prepararlo con la pentola a pressione riduce notevolmente i tempi di cottura. Lava e pulisci cavolfiori, asparagi e peperoni. Ricava le cimette dal cavolfiore e cuoci 5 minuti in pentola a pressione con acqua salata e acidulata.
2 Ripeti il procedimento con le altre verdure; se preferisci puoi cuocerle insieme; ma devi tenere conto dei diversi tempi di cottura, quindi taglia a pezzi più piccoli quelle che hanno un tempo di cottura più lungo, in questo caso le carote.
3 Scola le verdure e disponile in un piatto da portata, aggiungi i capperi, le olive, i cetriolini e condisci con un giro d'olio extravergine.

passo a passo

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Tronchetto salato

Preparazione **15 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 fette grandi di pan carrè bianco senza bordi - 150 g di patate - 100 g di pancetta - 300 g di formaggio spalmabile - - 30 g di panna fresca - aneto - sale - bacche di pepe rosa

1 Pela le patate e tagliale a cubetti molto piccoli (3 mm per lato), quindi versali in un piatto con un velo d'acqua sul fondo, sigilla bene con la pellicola trasparente e cuoci al microonde per 3 minuti alla massima potenza fino a quando la pellicola si gonfia in una bolla: a questo punto le patate sono cotte. Elimina quindi la pellicola facendo attenzione alla fuoriuscita di vapore per non scottarti.
2 Stendi la pancetta in un piatto e poi passala al microonde con la funzione grill per 2-3 minuti fino a quando risulterà ben abbrustolita e croccante.
3 Assottiglia le fette di pan carrè con un mattarello per ottenere un unico strato sottile. Mescola il formaggio con la panna e quindi spalmalo su tutta la superficie del pane, poi farcisci con le patate, la pancetta e arrotola ben stretto. Completa coprendo la parte esterna col composto di formaggio e panna rimasto, aiutandoti con un sac à poche a bocchetta rigata. Lascia rassodare in frigorifero. Al momento di servire decora con aneto e bacche di pepe rosa.









LA COTTURA TRADIZIONALE
Lessa i cubetti di patate 10 minuti, salta la pancetta in padella senza aggiungere grassi e prosegui nella preparazione come indicato dalla ricetta.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA



bontà dal **macellaio**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

ARROSTO E FARCITA CON PRUGNE O CASTAGNE È IDEALE PER LA TAVOLA DI NATALE



In negozio
Il prezzo medio di una faraona va da 13 a 19 euro al chilogrammo.

FARAONA

Originaria dell'Africa, la faraona, detta anche gallina faraona o di Numidia, è un uccello dalle **carni molto prelibate.** Rientra nella famiglia delle carni bianche, anche se, rispetto al pollo o al tacchino, la sua carne ha un colore più scuro, è molto consistente e ha un sapore più intenso. In alcune regioni italiane **la faraona arrosto** è uno dei piatti tipici delle festività natalizie. La sua carne è magra, ricca di proteine e a basso tenore di grassi. Come quella di pollo e tacchino, bisogna sempre assicurarsi che sia perfettamente cotta. La consistenza si può descrivere come a metà tra quella del pollo e quella del fagiano. Facile da cucinare, **si sposa bene con le lunghe cotture** e può dunque essere preparata intera, in umido e ripiena, ma si adatta anche a ricette veloci quando se ne usa una parte sola, come ad esempio il petto. Può essere anche cotta e poi sfaldata con le mani per diventare **ingrediente di un ragù bianco** o di una insalatina gourmand.

consigli utili

COTTURA IN CRETA piacentina

La ricetta più antica e scenografica con questo tipo di carne è quella piacentina della faraona nella creta, una cottura in crosta che richiede però lunghissimi tempi di preparazione e di cottura. È un procedimento non facile, ma che assicura alla carne una tenerezza e un sapore particolare.

Le uova

Le uova di faraona sono più piccole, hanno un guscio lucido, ma molto più duro rispetto a quello delle gallina. Sono ricche di Omega3 e contengono il triplo di vitamina A.

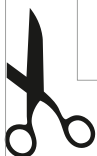
113

CALORIE

25,80 g di proteine e 1,90 g di grassi sono contenuti in 100 g di carne di faraona.

Diverse razze pregiate

Tra le diverse razze di faraona, le più diffuse nei nostri allevamenti sono: la Lilla-Grigio perla, la Bianca, la Paonata o Violetta e la Camosciata, distinte in base ai colori della loro livrea, più o meno scuro e pigmentato di macchie bianche.



Arrosto con patate e peperoni

Preparazione **20 minuti**
Cottura **60 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg g di faraona pulita intera - 5 patate - 2 peperoni rossi - rosmarino - salvia - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine - sale - pepe

Lava le patate, poi pelale e tagliale a spicchi. Pulisci i peperoni e riducili a listarelle. Sala e pepa la faraona all'interno e riempila con 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di rosmarino e un paio di foglie di salvia. Adagiala in una teglia rivestita di carta forno, con le patate e i peperoni. **Trita finemente** l'altro spicchio d'aglio assieme a qualche foglia di salvia e al rosmarino, mescola con 4 cucchiai d'olio e 1 pizzico di sale e pepe. **Massaggia la faraona** e le verdure con l'intingolo. Cuoci in forno preriscaldato a 190° per circa un'ora. Togli dal forno quando la carne e le verdure hanno preso colore.



Coscia ripiena di prugne e castagne

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di coscia di faraona 200 g di impasto di salsiccia - 150 g di castagne bollite - 100 g di prugne secche - 350 g di asparagi - foglie di menta - olio extravergine - sale - pepe



STEP BY STEP



1 Disossa la coscia
Per prima cosa disossa la coscia utilizzando un coltello adatto: inizia praticando un'incisione nel centro della coscia e prosegui infilando la punta del coltello sotto l'osso e muovendolo verso l'esterno.

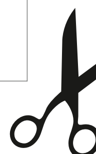


2 Batti la carne
Adagia la coscia disossata tra 2 fogli di carta forno o di pellicola trasparente e schiacciala col batticarne modo da assottigliarla il più possibile e poi coprila con l'impasto di salsiccia in uno strato sottile. Fai cuocere gli asparagi in acqua bollente.



3 Metti il ripieno
Aggiungi le castagne, le prugne, le foglie di menta e poi arrotola legando saldamente con un giro di spago. Sistema la coscia in una teglia, ungi con un pochino d'olio e cuoci in forno ventilato a 180° per 30 minuti, girando una sola volta a metà cottura. Taglia a fette e servi con il fondo di cottura, qualche prugna intera e gli asparagi conditi con un filo d'olio.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA



dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

DEVE IL NOME AL VERSO CHE FA QUANDO VIENE PESCATA

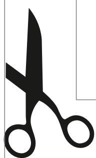
Quanto costa?

Il prezzo varia a seconda della misura. Le più piccole circa 6 euro al chilo, quelle medie circa 10, mentre quelle di taglia più grande possono anche superare i 30 euro.



gallinella di MARE

Molto gustosa, economica e versatile la gallinella di mare, detta anche pesce cappone, è comune nel Mediterraneo ed è disponibile tutto l'anno. La riconosci immediatamente per il colore rosso-arancio, che le viene dalla dieta a base di crostacei. **Le carni bianche, sode e molto saporite sono adatte per umidi, sughi o zuppe**. **Inoltre è quasi priva di spine**, quindi adatta per i bambini. La trovi soprattutto fresca nei mercati e nelle pescherie, ma è in vendita anche congelata e affumicata. Al momento dell'acquisto assicurati l'occhio non sia velato e le squame lucide e brillanti. Il colore deve essere vivo, l'odore delicato, privo di note di ammoniaca e le branchie rosa. Quando la porti a casa per cucinarla presta molta attenzione alla cottura: **evita le temperature troppo elevate** o il fuoco vivo per non indurirla. Per cucinarla al forno o alla griglia mettila in un cartoccio oppure ungi con cura la pelle, che è molto delicata; meglio ancora: prima di cuocerla **lasciala marinare con olio e aromi**. Eccellente per zuppe e piatti in umido, ridotta in filetti è ideale per preparare sughi pieni di sapore.



consigli utili

FAI COSÌ PER pulirla

Per prima cosa incidi il ventre nel senso della lunghezza ed elimina le interiora, poi togli pinne e branchie con le forbici. A questo punto non ti resta che squamarla: adagiala su fogli carta da cucina e, tenendola saldamente per la coda, fai scorrere più volte un pelapatate dalla coda alla testa, premendo con delicatezza.

rosse e grigie

Le gallinelle vengono divise in due gruppi: quelle rosse e le grigie. Le prime sono molto diffuse nel Mediterraneo, le seconde nel Nord Europa e nell'Atlantico.

109

CALORIE PER 100 G

Composta per il 76 % d'acqua è ideale per le diete perché è povera di grassi e ricca di sali minerali.

come si conserva

È un alimento delicato e va consumata velocemente. Oppure puoi congelarla nel freezer per 3 mesi alla temperatura di -18° o in frigorifero per un massimo di 2 giorni. In ogni caso è importante eliminare le interiora e lavarla subito dopo l'acquisto.

In padella con pomodori e prezzemolo

Preparazione **15 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 gallinelle di mare già pulite - 400 g di pelati - mezza cipolla - 4 cucchiai di olio extravergine - mezzo bicchiere di vino bianco - prezzemolo tritato - sale - peperoncino

Sciacqua i pesci in acqua fredda. Affetta finemente la cipolla, trasferiscila in un tegame con 4 cucchiai d'olio e fai colorire. **Aggiungi il pesce**, il vino bianco, il prezzemolo tritato e insaporisci con sale e peperoncino. Fai evaporare il vino poi unisci i pomodori pelati e chiudi con il coperchio. **Lascia cuocere** a fuoco basso per circa 20 minuti evitando di mescolare perché il pesce non si riduca in pezzi. Infine togli il coperchio lascia asciugare il sugo e servi.



Al forno con patate e arance



Preparazione **20 minuti**
Cottura **90 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di gallinella fresca pulita- 400 g di patate - 1 rametto di rosmarino - 1 limone bio - 2 arance - olio extravergine - sale - pepe

STEP BY STEP



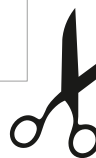
1 **Lava bene l'interno** della gallinella in modo da eliminare ogni eventuale traccia di sangue, poi con un coltello flessibile a lama molto sottile incidi il dorso cercando di stare il più aderente possibile alla spina centrale. Condisci con sale pepe olio e aghi di rosmarino.



2 **Recupera le scorze** delle arance utilizzando un pela verdure e facendo attenzione a non prendere anche la pellicina bianca, quindi ricava il succo. Pela le patate e tagliale a rondelle sottili.



3 **Adagia il pesce** in una pirofila da forno unisci le patate, le scorze d'arancia regola sale, pepe e irrora con l'olio. Cuoci nel forno statico a 180° per 20 minuti. A fine cottura emulsiona il sugo con un mixer versando il succo delle arance. Servi il pesce con le patate e il sugo.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Karen Huber

FOTO
Francesca Ariatta
Antonio Bagnano

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart
Roberta Montalto

"Il risotto alla melagrana è goloso, colorato e... porta fortuna!".

"Semplici ma raffinate le costolette con cipolle e patate".

"Tortelli di patate con zucca e porcini: un'idea adatta alle feste per condire la pasta ripiena".

"Concludi il pasto con dolcezza e porta in tavola la ciambella con la glassa".

"Preparali in anticipo e goditeli al pranzo di Natale: calamari farciti con erbe aromatiche".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **15 DICEMBRE**

2023

UN BUON INIZIO..

Antipasti, stuzzichini finger food: ricette facili e veloci per aspettare il nuovo anno

S.Silvestro

Dall'antipasto al dolce un menu interamente dedicato alle bollicine per prepararsi a brindare con gli amici allo scoccare della mezzanotte

COTECHINO

Otto piatti dalla tradizione alla tavola contemporanea

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539



Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020